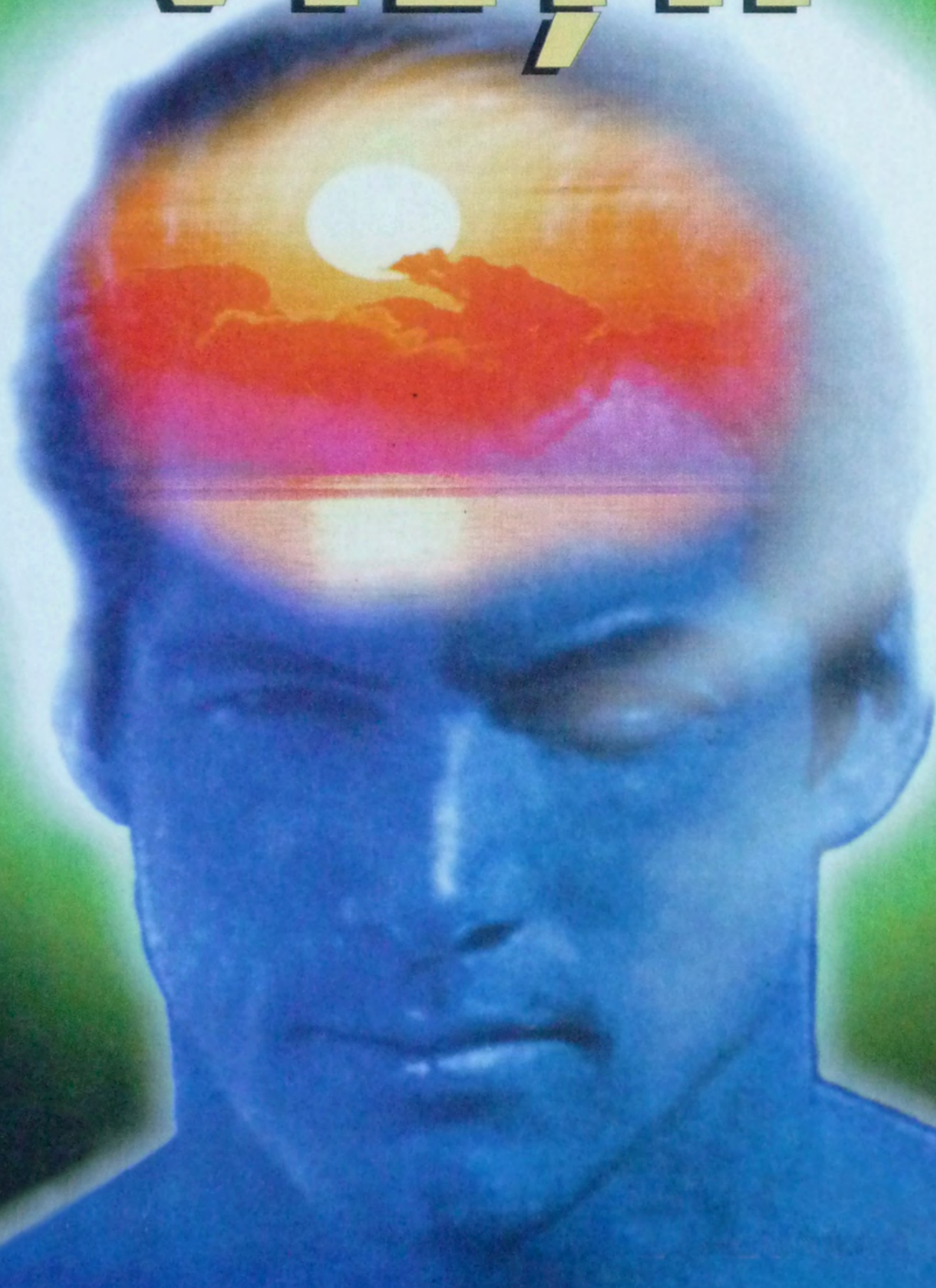


Interzone

Wendy Grant

MODELAREA VIETII



COLECȚIA INTERZONE

AU APĂRUT:

1. **Shlatsu** – Tokujiro Namikoshi
2. **Bloritmuri** – Dan Dumitrescu
3. **Kung Fu – Pelerinul taolist** – Deng Ming-Dao
4. **Întrebări pentru un maestru de Zen** – Taisen Deshimaru
5. **Vindecarea traumelor emoționale prin homeopatie** – Peter Chappell
6. **Vindecare prin energia palmelor** – Michio Kushi și Olivia Oredson
7. **Explorarea visurilor** – Strephon Kaplan-Williams
8. **Autovindecare prin tratamente naturiste** – Aurelian Cîrjeu Gogan
9. **Exerciții de Yoga tibetană** – Christopher S. Kilham
10. **Puterea secretă a sinelui** – Chuck Norris
11. **Autovindecarea ochilor** – Joanna Rotté și Koji Yamamoto
12. **Programați-vă succesul!** – Jack Black
13. **Ki – energia vitală** – Louise Taylor și Betty Bryant
14. **Reiki tradițional** – Dumitru Hristenco
15. **Îndrăznește să-ți schimbi viața!** – Wendy Grant
16. **Iridologie** – James și Sheelagh Colton
17. **Yoga pentru oameni ocupați** – Miriam Freedman și Janice Hanks
18. **Chi Kung** – James MacRitchie
19. **Stresul teluric** – Jane Thurnell-Read
20. **Dezvăluirea aurei** – Ruth Berger
21. **Vizualizare creativă împreună cu copiii** – Jennifer Day
22. **Secretele încrederii în sine** – Patricia Cleghorn
23. **Reflexologie și terapie prin culoare** – Pauline Wills
24. **Puterea interioară** – Christopher Kilham
25. **Învingeți stresul!** – Dr. Andrew Goliszek
26. **Manual de meditație** – Dr. David Fontana
27. **Chakrele și vindecarea esoterică** – Zachary F. Lansdowne
28. **Terapia prin sunete** – Olivea Dewhurst-Maddock
29. **Ninja de fier** – Ashida Kim
30. **Îmbunătățirea vederii** – Dr. Robert-Michael Kaplan
31. **Shlatsu și stretching** – Toru Namikoshi
32. **Rezolvarea conflictelor** – Wendy Grant
33. **Vindecarea prin culoare** – Ted Andrews
34. **Gândirea pozitivă** – Vera Peiffer
35. **Transformarea minții și trupului prin Tao** – Huai-Chin Nan
36. **Terapia prin polaritate** – Richard Gordon
37. **Născut pentru succes** – Colin Turner
38. **Îndepărtează frica** – Vera Peiffer
39. **Elemente de Yoga** – Godfrey Devereux
40. **Shaolin Nei Jln Qi Gong – Tehnici de vindecare** – Peter Fenton
41. **Modelarea vleiilor** – Wendy Grant
42. **Gândirea pozitivă și singurătatea** – Vera Peiffer

VA APĂREA:

Autodescoperire prin studiul piciorului – Avi Grinberg

Wendy Grant

MODELAREA VIETII

Titlul original: ARE YOU IN CONTROL?

CUPRINS

INTRODUCERE	10
1. CUM FUNCȚIONEAZĂ CREIERUL NOSTRU	12
2. AUTOHIPNOZA	18
3. TU ȘI IMAGINAȚIA TA	25
4. ÎNȚELEGEREA DE SINE	33
5. SCHIMBAREA CONVINGERILOR – REALIZAREA SCOPURILOR	44
6. ÎNCREDEREA ȘI AUTOAPRECIEREA	50
7. DIRIJAREA STRESULUI	58
8. RELAȚIILE DINTRE OAMENI ȘI COMUNICAREA	69
9. GELOZIA, INVIDIA ȘI SENTIMENTUL DE VINOVĂȚIE	83
10. ÎNVINGEREA TEMERILOR ȘI A FOBILOR	96
11. LUPTA CU MÂNIA	105
12. FOLOSIREA CONSTRUCTIVĂ A CRITICII	112
13. MOTIVAȚIA ȘI AUTODISCIPLINA	115
14. SOMNUL BUN	121
ÎN CONCLUZIE	124
ANEXĂ	125

EXERCITII

1. Învățarea realizării autohipnozei.....	22
2. Schimbarea imaginii	29
3. Dirijarea experiențelor negative	42
4. Realizarea scopului tău	48
5. Construirea încrederii în sine	56
6. Conversația cu mentalul tău inconștient	64
7. Un mod alternativ de a aborda stresul	66
8. Îmbunătățirea unei relații	81
9. Rezolvarea sentimentelor de gelozie	85
10. Abordarea invidiei	87
11. Eliminarea sentimentului de vinovăție	92
12. Abordarea fobiilor	102
13. Abordarea mâniei	110
14. Folosirea criticii în mod constructiv.....	114
15. Motivația	118

- Există aspecte din viața ta pe care ai vrea să le schimbi?
- Dorești să ai mai multă încredere?
- Ți-ar plăcea să știi cum să-ți îmbunătățești o relație?
- Mânia, sentimentul de vinovăție, teama îți alterează calitatea vieții?
- Vrei să-ți schimbi răspunsurile la anumite situații?
- Motivația și autodisciplinarea sunt o problemă pentru tine?
- Ți-ai fi dorit vreodată să știi un mod simplu de a-ți aborda fobiile?
- Memoria ta pare să scadă și ți-ar plăcea să știi cum s-o îmbunătățești?
- Ți-ar plăcea să știi cum să folosești tehnici simple care să te ajute să dormi bine și să te relaxezi complet?
- Ți-ar plăcea să fii capabil să-ți pui în valoare întregul potențial?

Metodele de rezolvare a acestor probleme sunt simple și pot fi utilizate de oricine. Mi-am petrecut zece ani pentru a-i învăța pe oameni, și aceste metode au funcționat! Scriind cartea de față, sper să fac aceste metode accesibile tuturor celor care vor dori cu adevărat să aibă control asupra vieții lor.

De mai mulți ani mă întâlnesc regulat cu un grup de prieteni care sunt toți hipnoterapeuți calificați, funcționând ca practicanți particulari în West Country. Petrecem o zi plină împreună, punând laolaltă cunoștințele noastre, împărtășind experiențele, învățând unul de la altul aspecte pe care le-am citit și tehnici noi pe care le-am încercat și le-am testat. Când există un curs interesant, unul dintre noi participă și aduce idei și tehnici pe care apoi le discutăm și le testăm unul pe celălalt.

Din această bogată experiență am inclus în carte acele tehnici pe care le-am considerat a fi cele mai folositoare și mai eficiente în timpul lucrului cu clienții sau când sunt în desfășurare ateliere de lucru având tema „Folosirea gândurilor inconștiente”. Exercițiile date nu sunt singurele căi de rezolvare a acestor probleme, dar ele au fost folosite de noi toți în repetate rânduri, cu rezultate bune.

Doresc în mod deosebit să le mulțumesc lui Patrick, Jeff și Michael pentru întregul lor ajutor, susținerea și grija pe care mi le-au acordat. De asemenea, pentru umor!

Îmi amintesc de o zi de sâmbătă care m-a găsit țopăind ca răspuns la o hartă a semnelor adusă de Patrick, desenată, după toate probabilitățile, pentru a zăpăci mintea și pentru a realiza astfel o anumită schimbare bruscă. Lacrimi de râs au curs pe obrajii lui, iar eu, în cele din urmă, m-am prăbușit grămadă pe o canapea. O, da! A învăța să folosești gândurile inconștiente poate fi foarte distractiv!

INTRODUCERE

Când pornești la drum cu mașina, într-o călătorie în necunoscut, este evident că dacă iei o hartă îți este mai ușor. În călătoria prin viață este de asemenea evident că este bine să ai o carte care te ajută să lupți cu diferitele probleme și provocări întâlnite în existența cotidiană.

Întocmai cum apelăm la un mecanic sau ducem mașina într-un garaj atunci când lucrurile merg rău, așa putem face o vizită unui terapeut atunci când nu știm să ne rezolvăm problemele emoționale sau să ne dăm răspunsul corect în anumite situații. Totuși, sunt multe probleme emoționale și de comportament care pot fi soluționate rapid și eficient de noi înșine, având la îndemână un manual care ne spune „cum” putem evita o mulțime de suferințe, frustrări, dureri sufletești și confuzii.

Celor care ar putea să ne facă să credem că este periculos să încercăm să rezolvăm singuri problemele noastre, pot să le spun numai că *oricum facem aceasta în permanență*. Toate problemele create în minte sunt rezolvate în minte – ele nu pot fi soluționate în nici o altă parte și de către nimeni altcineva.

Un bun consilier sau terapeut este în măsură să vă ghideze în direcția corectă, iar pregătirea și experiența lui sau a ei vă pot ajuta în realizarea schimbărilor interne benefice. Totuși, există numeroase momente în care o „trusă de prim ajutor” vă poate ajuta la realizarea controlului și la rezolvarea rapidă și ușoară a propriilor probleme.

Există posibilitatea ca nici să nu vă treacă prin minte să consultați un medic sau un terapeut dacă aveți nevoie de ajutor în probleme ca examinarea nervilor, motivația, rezolvarea sentimentelor de mânie, vinovăție sau a simțului critic, ori pentru a ajuta la îmbunătățirea performanțelor obținute în sport, dar unele cunoștințe în ceea ce privește rezolvarea acestui tip de probleme vă vor fi de folos.

În concluzie, aceasta este cartea de „prim ajutor”, destinată să ajute la rezolvarea acelor probleme cotidiene care pot deteriora calitatea vieții. Folosind exercițiile de vizualizare și de relaxare conform descrierilor, puteți rezolva singuri multe probleme – de asemenea, puteți preveni întotdeauna apariția altora.

Atunci când sunt prescrise medicamente pentru a ajuta în probleme psihologice sau emoționale, aceasta maschează adesea cauzele fundamentale, dar nu le tratează. Nu-i așa că este mult mai bine să fie identificat și eliminat stresul care produce dureri de cap, decât să iei o aspirină? De asemenea, este mult mai bine să pleci într-o călătorie dificilă având încredere, în loc să iei un stoc de calmante.

Această carte îi poate ajuta numai pe cei care vor să-și asume responsabilitatea pentru viața proprie. Există unii care susțin că vor acest lucru, dar care în realitate găsesc că este mai comod să fie neajutorați și dependenți. Alții găsesc o ciudată satisfacție în a se plasa tot timpul la mila altora – ignorați în copilărie, ei pot fi foarte satisfăcuți dacă găsesc o cale de a solicita atenție permanentă.

Deși terapeuții calificați pot găsi că această carte este interesantă și în multe domenii instructivă, ea a fost scrisă inițial pentru cei care au într-o mică măsură sau nu au deloc cunoștințe anterioare despre gândurile inconștiente, autohipnoză sau capacități de vizualizare. Nu fac nici o apologie pentru modul simplificat în care este scrisă, acesta este adoptat intenționat.

Nu trebuie să aveți studii academice, să fiți deștepți, sau să aveți alte calități speciale pentru a utiliza autohipnoza sau tehnicile de vizualizare sau de relaxare – este necesară doar perseverența de a citi această carte și de a face exercițiile descrise.

Fiecare capitol cercetează și explică un subiect sau o problemă: sunt date descrieri de cazuri potrivite pentru a clarifica elementele și pentru a ajuta la legătura cu problemele voastre individuale. În toate cazurile, povestirile, numele, locul de desfășurare și detaliile personale au fost modificate pentru a proteja confidențialitatea clienților.

Deși nu orice problemă emoțională sau de comportament poate fi tratată individual, notele și exemplele date ar putea să fie suficiente pentru a vă crea posibilitatea să le aplicați la orice problemă specifică pe care ați putea s-o aveți. Un exercițiu, acolo unde este potrivit, este dat în detaliu la sfârșitul fiecărui capitol.

Eu nu susțin că am toate răspunsurile, dar cred că această carte vă va ajuta să exercitați controlul asupra propriei vieți. Tuturor studenților mei și foștilor clienți – iată cartea pe care ați cerut-o. Lucrând cu voi, am descoperit minunatul potențial existent în toți pentru a utiliza emisfera dreaptă a creierului astfel încât să vă plasați sub propriul control.

Acelora dintre voi cu care nu m-am întâlnit niciodată, le propun o încercare: indiferent cât sunteți de ocupați, sau care sunt influențele cărora ar trebui să le faceți față, 15 minute pe zi pentru a folosi tehnicile de relaxare și de vizualizare descrise în această carte vor fi mai mult decât o răsplată.

1. CUM FUNCȚIONEAZĂ CREIERUL NOSTRU

Totul începe și se sfârșește în creier. De la primele mișcări – respirația, clipirea din ochi, necesitatea de a ne hrăni – până la instalarea morții clinice, mesajele pentru funcționarea la fiecare nivel provin din creier.

La început, aceste mișcări, necesități și funcții sunt numai instinctuale, însă, în decursul dezvoltării noastre, partea conștientă și subconștientă a creierului joacă un rol din ce în ce mai mare în viața noastră.

În ultimii 30 de ani au fost efectuate numeroase cercetări și experimentări care au avut ca rezultat recunoașterea funcțiilor separate ale celor două emisfere ale creierului – cunoscute sub denumirea de creierul stâng și creierul drept.

În prezent, este demonstrat că deși creierul a fost considerat în trecut ca fiind un organ unic, el este compus de fapt din două organe separate, fiecare cu numeroase funcții care nu pot fi efectuate, în condiții normale, de către celălalt. Cele două creiere comunică sau își suprapun funcțiile, prin intermediul unor fibre nervoase de conexiune (corpul calos). Acest parteneriat între cele două creiere a realizat calea cea mai eficientă pentru funcționare și supraviețuire.

Nu este cunoscut încă dacă toate funcțiile creierului au o utilitate pentru supraviețuire dar au început să fie efectuate cercetări pentru clarificarea acestei întrebări.

Noi nu suntem asemenea celorlalte animale; pentru a comunica ne bazăm aproape în totalitate pe cuvinte și credem că nici o altă specie nu încearcă emoții așa ca noi.

Notă: Pentru a înțelege acele funcții ale creierului care sunt relevante pentru utilizarea acestei cărți, putem să facem abstracție de existența stângacilor. În acest caz sunt aplicate aceleași principii ale emisferelor conștiente și subconștiente, deși în unele cazuri acestea pot fi inversate fizic.

CREIERUL STÂNG

Creierul (emisfera) stâng este responsabil, printre altele, de *gândurile conștiente, de logică, verbalizare, evaluarea critică și de capacitatea de a scrie și de a gândi în cuvinte.*

Numim jumătatea stângă a creierului minte conștientă, datorită căreia gândim în cuvinte, și datorită căreia ideile conștiente, verbalizate, pot fi

conștientizate. Gândirea prin cuvinte ne dă posibilitatea de a fi conștienți de sine și de ceea ce ne înconjoară. Momentul în care ne trezim este cel în care începem să gândim în cuvinte faptul că suntem conștienți că trăim.

Deși de obicei nu suntem conștienți de acest lucru, noi ne explicăm în permanență nouă înșine o situație într-un mod în care conștientul nostru o poate înțelege. În timpul celor mai multe ore de veghe noi funcționăm la nivel verbal, fie în tăcere, fie cu voce tare.

CREIERUL DREPT

Creierul (emisfera) drept este responsabil pentru *emoții, creativitate, intuiție, vise, imaginație, vizualizare și vedere în spațiu* – de fapt, toate acele lucruri pe care nu le putem face sau controla în mod conștient.

Pentru a realiza chiar și cele mai simple activități, se pare că noi înregistrăm o serie de mici imagini în emisfera dreaptă, imagini care sunt readuse în subconștient atunci când apar cerințele. Cuvintele sunt aparent prea lente și greoaie și tind să fie înregistrate ca imagini. Dacă nu suntem siguri cum se pronunță un cuvânt, atunci îl scriem. O dată ce acest lucru este făcut, noi suntem în măsură să recunoaștem cuvântul sub forma corectă.

Emisfera dreaptă recurge la gândirea subconștientă, deoarece ea nu acționează conștient, prin gânduri conștiente. Aceasta nu înseamnă că sunteți inconștienți atunci când emisfera este în acțiune.

Deși somnul este un exemplu al decuplării complete a emisferei drepte, dacă cineva trăneste brusc o ușă sau vă gâdilă pe picioare, sunteți capabili să intrați imediat în alertă la un nivel conștient și să elaborați răspunsul corespunzător.

Timpul nu este recunoscut de către emisfera dreaptă – când o experiență emoțională trecută este restimulată, ea poate fi atât de puternică, încât pare a fi avut loc ieri. Acesta este unul dintre motivele pentru care este imposibil să se folosească logica pentru a rezolva o problemă emoțională. Emisfera dreaptă nu este „rațională”. De aceea ea nu obișnuiește să-și spună sieși sau oricărui altcineva „uită asta, totul este în ordine” sau „toate acestea s-au întâmplat cu ani în urmă”.

Unul dintre obiectivele acestei cărți este de a vă învăța cum să vă desprindeți de vechile sentimente rele care nu mai sunt folosite ca funcții utile.

SUPRAPUNEREA

Uneori este necesară suprapunerea pentru funcționarea celor două emisfere. Cum lucrează și cum putem utiliza acest mod de funcționare?

Există cazuri în care trebuie să se transfere o anumită activitate specifică în emisfera dreaptă și apoi să fie readusă în cea stângă, astfel încât să putem gândi despre ea în cuvinte, să o verificăm și apoi să utilizăm informația într-un mod conștient.

Toate acestea le facem în mod natural. Când încercați să vă reamintiți numele unui loc, al unei persoane, titlul unei cărți sau al unui film și acestea sunt chiar pe vârful limbii, dar nu vi le puteți reaminti imediat, probabil că vă spuneți: „Voi lăsa totul acum, și-mi voi reaminti într-un minut.” Hotărând astfel, vă opriți din efortul de a vă reaminti, creierul se relaxează și informația stocată în emisfera dreaptă trece în cea stângă și deodată, fără un efort aparent, găsiți răspunsul. Acest lucru poate să aibă loc în câteva minute, uneori chiar în ziua următoare, dar răspunsul apare fără vreun efort conștient din partea voastră. Impulsurile care trec prin fibrele nervoase de conectare între emisfera stângă și cea dreaptă permit să se realizeze un asemenea tip de comunicare.

În cazul viselor, deși în mod normal visul este creat și se desfășoară în emisfera dreaptă, pentru a-l reaminti și a putea spune ceva despre el, este necesar ca informația să fie transferată către emisfera stângă. În acest fel conținutul visului poate fi comunicat verbal.

Oamenii cu înclinații artistice și creative știu în mod intuitiv când să pornească gândurile verbale conștiente și când să permită emisferei drepte cu calități creative să-și facă treaba.

Adeseori, un scriitor va „cloci” o idee la un nivel subconștient în timp ce face orice altceva pentru a distrage gândurile conștiente. Apoi, când se simte „bine”, scriitorul creativ va comuta pe exprimarea în cuvinte și va începe să-și pună gândurile – care par să se manifeste fără efort – pe hârtie.

Aceeași tehnică este folosită de către inventatori, oameni de știință, muzicieni și artiști. Oamenii ca Mozart și Einstein au cunoscut secretul utilizării ambelor emisfere pentru a face lucrurile la care se pricepeau cel mai bine.

Suprapunerea este esențială și funcționează de obicei fără ca noi să avem nici cea mai mică idee că ea are loc.

Emisfera dreaptă este aceea care permite să legăm cu succes un șiret de pantofi chiar în timp ce emisfera stângă vorbește despre ceva cu totul diferit. Totuși, pentru a explica modul în care am legat șiretul, am făcut un transfer de imagini în cuvinte și apoi am comunicat verbal „cum se face”.

Încercați să explicați cuiva cum legați un șiret de pantof fără a folosi imagini și veți vedea ce vreau să spun. Veți realiza că *aveți nevoie* de această suprapunere – ea este esențială. De fapt, ea a funcționat ani de zile fără să-i acordați în vreun fel atenție.

Un instalator care instruiește un ucenic va explica verbal cum și de ce funcționează lucrurile, dar pentru a desena conductele și conexiunile se va baza pe activitatea emisferei drepte. Există un proces permanent de „salt” de la o emisferă la cealaltă pentru comunicarea informațiilor.

FOLOSIREA CELEI MAI BUNE EMISFERE PENTRU UN ANUMIT LUCRU

Pe măsură ce creștem și ne dezvoltăm, avem tendința de a permite uneia sau celeilalte emisfere a creierului să se angajeze și să realizeze activitățile pe care le poate face cel mai bine.

Emisfera stângă deține controlul în cea mai mare parte a orelor de trezie și cu toate că face o treabă splendidă, cred că viața ar fi sărăcită dacă renunțați să învățați cum să utilizați emisfera dreaptă în situațiile în care aceasta este superioară. Emisfera dreaptă poate lumina și înfrumuseța drumul pe care îl parcurgem în viață.

Se pare că emisfera dreaptă funcționează la un nivel diferit și este capabilă să lucreze fie cu gândurile conștiente, fie independent de acestea. În timp ce emisfera stângă interpretează cuvintele în modul său conștient, emisfera dreaptă este ocupată făcând exact același lucru în modul său propriu.

Să luăm pentru exemplificare cuvântul simplu „pisică”. La nivelul emisferei stângi acesta este perceput ca un animal acoperit cu blană care miaună când vrea să fie hrănit sau când vrea să iasă afară; la nivelul emisferei drepte se recepționează mai degrabă moliciunea, căldura, un sentiment de confort. Dacă, totuși, experiența voastră trecută cu pisicile a fost una neplăcută, emisfera dreaptă va reacționa prin respingere și teamă, în timp ce emisfera stângă va percepe în continuare, impasibilă, un animal acoperit cu blană.

Deși interpretarea răspunsului emisferei drepte în cuvinte este dată de către emisfera stângă, emoțiile rămân strict în cadrul răspunsurilor emisferei drepte.

CONȘTIENT SAU INCONȘTIENT?

Când nu suntem în stare să ne punem ideile în cuvinte, nu înseamnă că devenim inconștienți. Un copil mic care este culcat într-un cărucior, privind frunzele unui copac care se mișcă în bătaia brizei, nu este conștient de ceea ce se întâmplă – el învață încă limbajul verbal. El trebuie să se încreadă în răspunsurile vizuale și senzuale. Copilul mic este, la acest nivel, foarte mult orientat către emisfera dreaptă, urmărind și răspunzând expresiilor faciale

ale mamei sale, tonului vocii, atingerii și mirosului. În măsura în care bebelușul se familiarizează cu cuvintele și poate interpreta mesajul care se află în spatele acestor cuvinte, emisfera stângă devine din ce în ce mai dominantă și răspunsurile senzuale și vizuale se diminuează.

Acum știm că nici sub anestezic nu suntem complet inconștienți. Cercetarea medicală a pus în evidență faptul că sugestiile date oamenilor în această stare sunt auzite și înregistrate și există reacții la acestea atunci când oamenii se întorc la starea completă de conștiință.

Într-un spital din Londra, a fost realizat un experiment pe un număr de femei care erau supuse unei intervenții de histerectomie. A fost derulată o casetă audio în prezența a jumătate din lotul de paciente, având un text care le spunea că operația a fost benefică pentru viitorul lor, că ele se vor recupera complet și în curând vor fi într-o stare excelentă de sănătate. Cele care au ascultat acest mesaj au prezentat o recuperare mai rapidă și au fost în măsură să părăsească spitalul cu două până la trei zile mai devreme față de cele care n-au ascultat caseta.

Notă: Pentru a evita preconditionarea, femeilor nu li s-a spus care dintre ele au ascultat caseta în timpul operației.

FOLOSIREA EMISFEREI DREPTRE PENTRU A FACE SCHIMBĂRI

Învățând cum să accesezi ideile inconștiente, ele pot fi utilizate constructiv pentru realizarea schimbărilor. Când ideile conștiente critice sunt scurtcircuitate, sugestia este acceptată de către mintea inconștientă și devine convingere.

Este important să se înțeleagă faptul că emisfera dreaptă lucrează cu concepte bazate pe emoții, pe când emisfera stângă utilizează logica și rațiunea. Acolo unde există un conflict, emoțiile înving aproape întotdeauna. Veți putea crede că aveți controlul și chiar că puteți susține acest control, dar în ultima instanță emoțiile se manifestă și preiau controlul. Nu contează de câte ori îți spui că păianjenii sunt inofensivi, dacă ai o frică de păianjeni și unul aleargă pe mâna ta, fie că vei face o săritură și vei scutura păianjenul de pe mână, fie că te vei înfiora de oroare.

Mintea inconștientă nu se oprește din elaborarea logică a ideilor – când se simte amenințată (din anumite cauze), intră imediat în funcțiune. Ea nu se oprește și nu întreabă dacă, în această situație, este necesar să reacționeze în modul respectiv.

Vestea bună este aceea că, prin înțelegerea modului în care funcționează emisfera dreaptă, o puteți utiliza pentru modificarea răspunsului acolo unde acesta nu mai este cerut într-o situație de supraviețuire.

Puteți utiliza capacitatea voastră de formare a imaginii (imaginația) în mod pozitiv pentru a construi încrederea și autoaprecierea, în loc de a încerca să distrugeți aceste sentimente.

Puteți utiliza vizualizarea pentru a nu mai da răspunsuri fobice, pentru întărirea soluțiilor și a motivațiilor și pentru a îmbunătăți capacitatea de învățare.

Prin înțelegerea acestor răspunsuri cum ar fi mânia, sentimentul de vinovăție, gelozia și supraindulgenta, trebuie să antrenați emisfera dreaptă a creierului pentru a lucra constructiv în scopul rezolvării acestor probleme.

Vizualizarea și sugestia pozitivă pot ajuta procesele naturale de vindecare și pot îmbunătăți sistemul imunitar.

Ei, poftim! Nu vă necăjiți dacă toate acestea apar ca fiind prea mult pentru a fi reținut. Veți absorbi o mare cantitate de informații la un nivel inconștient numai prin citirea acestora. Reamintiți-vă că emisfera dreaptă poate să lucreze pentru voi și o și face, de obicei, fără nici un efort conștient din partea voastră.

2. AUTOHIPNOZA

HIPNOZA

Ce este hipnoza? O definiție o descrie ca fiind o stare modificată a conștiinței. Cred că aceasta este o definiție excelentă, având în vedere că în nici un moment al hipnozei nimeni nu devine semiconștient sau inconștient. În mod sigur, nu este nimic artificial sau nenatural ca o persoană să fie în stare de hipnoză.

Este departe de realitate hipnotizatorul pe care l-ai văzut în toate filmele și spectacolele pe care le-ai vizionat și care are puteri depline asupra subiectului, deoarece *niciodată nu vei putea fi hipnotizat împotriva voinței tale*. Niciodată, prin hipnoză sau prin sugestie, nu vei putea să treci peste valorile sau standardele proprii de comportament.

Toate hipnozele sunt autohipnoze. Hipnotizatorul, folosind abilitățile sale, te va conduce verbal în acea stare cunoscută sub numele de hipnoză, dar numai tu poți să faci să aibă loc acea stare, urmând instrucțiunile hipnotizatorului și răspunzând la ceea ce-ți spune.

Dar, poți să spui, ai putut vedea sau auzi despre oameni care, urmând instrucțiunile unui hipnotizator de scenă, sar pe masă și dansează, latră ca un câine sau cântă ca un cocoș. Ei bine, dacă ești înclinat să faci aceste lucruri sub influența alcoolului, atunci poți fi convins să le faci și sub hipnoză.

Ceea ce face hipnoza este de a te introduce într-o stare foarte plăcută, unde inhibițiile tale par să nu fie limitate sau controlate de tine.

CUM LUCREAZĂ HIPNOZA?

Creierul funcționează prin producerea impulsurilor cunoscute sub denumirea de unde cerebrale. Ca și curentul electric, ele își modifică frecvența în funcție de ceea ce facem.

Pentru majoritatea timpului în care suntem adormiți, creierul produce unde cerebrale slabe, cu ritm lent, cunoscute ca unde cerebrale teta; acestea se modifică și devin neregulate atunci când visăm. Când ne trezim, creierul devine mult mai activ și produce impulsuri cunoscute sub denumirea de impulsuri cerebrale beta.

Undeva, între somn și starea de veghe sunt acele impulsuri cunoscute sub denumirea de unde cerebrale alfa; acestea apar atunci când visăm cu

ochii deschiși, când suntem implicați într-o carte sau un film bun, sau, eventual, arunci când conducem pe un drum cunoscut și lăsăm mintea să o ia razna. Înainte de a merge la culcare și când ne trezim, noi producem unde cerebrale alfa. *Undele cerebrale alfa sunt perfect normale – ele apar la fiecare dintre noi.*

La nivelul alfa, devenim foarte receptivi la schimbări și sugestii. Hipnoterapeutul pregătit te conduce în această stare și apoi utilizează sugestiile pozitive pentru a te ajuta să faci schimbarea care este benefică pentru starea de bine și de fericire.

Folosind cuvintele, hipnoterapeutul atrage atenția către diferite senzații sau răspunsuri pe care le încerci. Uneori, ele sunt de ordin fizic – atingerea mâinii tale de scaun, ritmul respirației, temperatura pielii, pierderea sau intensificarea senzațiilor; uneori, el îți va atrage atenția către sunete sau mirosuri care sunt deja prezente și care până în acel moment n-au fost luate în considerare. Toate acestea te ajută să ai încredere în terapeut și să-i urmezi instrucțiunile.

Un exemplu foarte bun pentru modul în care se trece în mod natural la nivelul alfa se produce atunci când privești la televizor. Dacă filmul este trist, nostim sau înspăimântător, ai tendința de a răspunde emoțional (cel mai mulți dintre noi vom vărsa lacrimi prilejuite de vizionarea unui film trist). Pentru a putea savura povestea unui film, îi permiți emisferei stângi, conștiente, să se relaxeze. Îndată ce aceasta este dezactivată, imaginația este eliberată și începi să răspunzi emoțional la desfășurarea filmului. Cu toate acestea, știi foarte bine că, dacă telefonul sună, ești în stare să te ridici și să răspunzi. Îți păstrezi încă stăpânirea de sine.

Dacă, în timpul acestei experiențe, emisfera stângă deține controlul, probabil că vei spune: „ei joacă doar, nu este realitate” și nu vei fi în stare să te bucuri în aceeași măsură de film.

AUTOHIPNOZA

Autohipnoza apare atunci când învățăm să ne relaxăm în mod deliberat până la nivelul alfa și putem recunoaște că am atins acest nivel. Apoi, putem utiliza propriile noastre sugestii și vizualizări pentru a rezolva problemele personale și pentru a fortifica, modela și îmbunătăți diferitele aspecte ale vieții noastre.

Îndată ce o sugestie pozitivă a fost recepționată de către mentalul inconștient, ea va fi pusă în aplicare. Aceasta este calea pe care lucrează creierul.

ORICINE POATE FI HIPNOTIZAT?

Orice persoană care se poate concentra și poate urma instrucțiuni simple poate intra în această stare alfa. Unii oameni pot învăța mai repede și mai ușor decât alții și circa 10% din populație este *foarte* „hipnotizabilă“.

Copiii mici și oamenii cu handicap psihic nu răspund de obicei la hipnoza convențională, fie din cauză că nu sunt capabili să urmeze instrucțiunile, fie din cauză că durata lor de concentrare este prea scurtă. Spunând aceasta, eu cred că am subliniat cât de ușor poate fi adus un bebeluș în starea alfa, prin legănări ușoare, mângâieri ritmice sau prin sunetele cântecului de leagăn.

Capacitatea de a intra în starea hipnotică adâncă nu este necesară, și nici folositoare, pentru autohipnoză. Trebuie să rămâi destul de conștient astfel încât să poți urma instrucțiunile pe care le-ai învățat sau le-ai citit și pentru a utiliza tehnicile de vizualizare. Dacă intri foarte adânc în starea de hipnoză, pur și simplu vei opri efectuarea acestor lucruri – nu vei face nimic rău, însă nu vei obține rezultatele dorite.

Aceasta se aplică numai la autohipnoză. Atunci când un hipnoterapeut lucrează cu tine, trebuie să încetezi să gândești în cuvinte și în același timp să crezi că te-ai dus la culcare pentru o perioadă. Sugestiile și cuvintele utilizate în timp ce ești în această stare de relaxare avansată vor fi acceptate și vei acționa conform acestora.

Poți realiza același efect, utilizând o casetă audio. Te poți relaxa atât de adânc, încât chiar să te culci – dar nu vei deveni surd. Vei continua să auzi și vei răspunde cuvintelor înregistrate.

Dacă suferi de epilepsie, se recomandă să-ți consulți medicul înainte de a cere ajutorul unui hipnoterapeut calificat. Totuși, cred că nu există motive pentru care să nu poți utiliza exercițiile de relaxare și de vizualizare descrise în această carte, deoarece ele sunt naturale pentru fiecare dintre noi.

Nimeni nu ne poate opri să ne folosim imaginația. Dar, din păcate, ea este utilizată adesea pentru a ne imagina scenariul cel mai rău posibil! Atât de mulți oameni zugrăvesc dezastre sau fac o încurcătură de lucruri, programându-se în subconștientul lor pentru insucces.

Din fericire, puteți învăța modul de a folosi puterea mentalului și influența imaginației voastre într-un mod benefic. Despre aceasta vorbește cartea de față!

EXISTĂ VREUN EFECT SECUNDAR?

Folosirea autohipnozei este foarte apropiată de relaxarea și zugrăvirea unor lucruri în mental, imediat înainte de a merge la culcare. Dacă ești deja

obosit când faci acest lucru, este posibil să te relaxezi atât de mult, încât să intri în mod natural în somn – asta e totul.

Niciodată, nimeni nu a rămas „înțepenit” în hipnoză. Nimeni, după cunoștințele mele, nu a devenit dependent de ea. Fiecare raport pe care l-am recepționat de la clienți și studenți confirmă că aceasta este o experiență plăcută și profitabilă.

CUM POATE AJUTA HIPNOZA?

Hipnoza poate ajuta prin a te face capabil să identifici problemele și blocajele mentale. În această stare relaxată, ai o capacitate mai bună de înțelegere a răspunsurilor tale emoționale și a comportamentului în diferite situații.

În timpul autohipnozei, îți poți reprograma răspunsurile, îți poți alege modul în care vrei să te porți și îți poți întări voința cu sugestii pozitive.

Utilizând vizualizarea la nivelul alfa, ești în măsură să „stai deoparte”, să te observi și să „vezi” cum poți să faci schimbările. Această formă de relaxare mentală te ajută să-ți eliberezi creativitatea fără intervenție din partea emisferei stângi, conștiente.

Autohipnoza te poate ajuta să-ți realizezi întregul potențial.

UTILIZAREA EXERCIȚIILOR

Înainte de a efectua exercițiile, asigură-te că ești într-un loc cald, într-o poziție relaxată în care nu vei fi deranjat. Copiii care țipă după ceaiul lor sau pisica ce îți sare deodată pe burtă nu te vor conduce către o ședință reușită de autohipnoză. Dacă constăți că nicăieri nu vei găsi un loc unde să fii singur, că nu vei fi propriul tău stăpân timp de 10 minute, încuie-te în W.C. – în sfârșit, aici, nu există șanse să fii deranjat !

Când vrei să faci un exercițiu, citește-l de câteva ori pentru a te familiariza cu procedura, apoi pune cartea deoparte și urmând etapele date efectuează exercițiul.

Dacă vei constata că devii atât de relaxat încât adormi în timp ce faci exercițiile, poți încerca să faci o înregistrare a acestora. Apoi, poți să asculți caseta atunci când ești relaxat și să răspunzi. Atunci când înregistrezi pentru autohipnoză, este necesar să folosești o voce fără urcare sau coborâre de ton – o voce ritmică și blândă este cea mai bună.

Ca o alternativă, poți ruga un prieten de încredere sau o rudă să citească lent exercițiul, în timp ce te relaxezi și răspunzi. Atunci când faci acest lucru, asigură-te că cititorul lasă pauze acolo unde sunt indicate de către puncte;

aceasta ne dă timpul necesar pentru a răspunde și pentru a permite ca vizualizarea să aibă efect.

Tehnicile vizuale care te ajută să atingi nivelul alfa sunt date la sfârșitul cărții, dar vei începe aici cu unul dintre exercițiile mele favorite.

Exercițiul 1 – Învățarea realizării autohipnozei

1. Închide încet ochii și respiră adânc, adânc, umple cu adevărat plămânii cu aer, apoi expiră și relaxează-te... Continuă să respiri adânc și egal și, în acest timp, fii atent la orice piedici sau neuniformități în respirație și încearcă să le netezești...
2. În timp ce continui să respiri adânc și egal, imaginează-ți că fiecare inspirație pe care o faci este ca o legănare mergând în sus în aer, iar când expiri, este o legănare prin care revii la loc în jos...
3. Formează-ți mental mediul înconjurător. Legănarea ta poate fi plasată în orice loc pe care îl alegi: într-o grădină cunoscută sau una pe care o imaginezi; poate să aibă loc într-un parc sau să fie legată de un copac într-o livadă bătrână... poți să-ți imaginezi că ești din nou un copil stând într-un leagăn sau poate împingi leagănul pentru altcineva... În timp ce continui să respiri adânc, inspirând și expirând, imaginează-ți ce poți vedea dacă-ți ridici privirea... un cer albastru, limpede, te înconjoară, cu un avion la înălțime mare deasupra ta, aripile lui lucind argintiu în lumina soarelui. Poate că auzi păsările sau sunetul vocilor copiilor care se joacă. Când leagănul ajunge sus poți vedea deasupra vârfurilor copacilor sau al acoperișurilor și zărești în depărtare turla bisericii...
4. Acum, în timp ce continui să respiri adânc și egal, treci în revistă orice disconfort fizic: acesta poate fi în partea inferioară a spatelui, în gât, în umeri... Atunci când ai localizat, îl recunoști cu calm... și în timp ce continui să respiri adânc, inspirând și expirând, imaginează-ți că trimiți oxigenul direct la locul respectiv – oxigenul dătător de viață, curățând și vindecând – și în timp ce expiri elimini orice stres sau tensiune, pur și simplu le dizolvi eliminându-le...
5. Continuă în acest fel timp de câteva minute, până când te simți relaxat confortabil și apoi începe să-ți verifici mental corpul, începând de la picioare. Gândește-te la fiecare deget în parte, mai întâi la un picior, apoi și la celălalt... De acum, vei constata că devii atât de relaxat încât cu greu poți să simți fiecare deget și cu greu poți distinge un deget față de celălalt... Fii conștient de sentimentul de greutate în picioare, atunci când începi să re relaxezi, lasă-le să se simtă grele, atât de grele, atât de confortabile și atât de relaxate. Este bine, dar lasă fiecare mușchi să înceapă să se relaxeze în timp ce continui

să-ți controlezi interiorul corpului... Simți mușchii abdominali relaxați, în timp ce respiri încet, inspirând și expirând... Observă ritmul respirației... Se încetinește și acest lucru este perfect natural, același lucru se întâmplă în fiecare noapte, când mergi la culcare... Poți fi în stare să simți bătăile inimii în timp ce te relaxezi mai adânc și mai adânc. Lasă scalpul să se relaxeze. Lasă toți mușchii feței, gura și buzele să se relaxeze. Lasă mușchii de la gât și de la umeri să se simtă moi și relaxați... Acum, lasă toate stresurile și tensiunile din cap, gât și umeri să curgă în brațe și să iasă afară prin vârful degetelor... Observă că brațele încep să se simtă grele, foarte grele, atât de grele și atât de confortabile în timp ce te relaxezi... Observă acum sentimentele și senzațiile în mâini și în degete... fii conștient de orice furnicătură și vibrație a pulsului, de orice senzație de căldură sau de frig...

6. Fii calm și respiră liniștit... Fii conștient de senzațiile proprii... Fiecare dintre noi realizează acest nivel de relaxare – nivelul alfa – în modul său propriu. Pentru unii, aceasta este o senzație de greutate mare în picioare, brațe sau în corp; alții încearcă o senzație de lipsă de greutate și zbor. Vei simți că picioarele tale sunt amorțite sau vei simți furnicături. Poți învăța simplu să recunoști relaxarea totală și, cu o oarecare practică, poți fi în măsură să realizezi această stare repede și cu ușurință. În acest mod plăcut de relaxare, poți începe să recunoști propriile sentimente și senzații. Observă aceste senzații fizice, pentru că ele îți spun când ai ajuns la nivelul de relaxare necesar pentru instrucțiuni și sugestii pozitive, care urmează să fie receptate de către mentalul nostru inconștient.
7. Acum, ești gata să-ți dai instrucțiuni și sugestii pozitive. Începe prin a folosi propoziții scurte, simple. Vorbește în liniște către tine însuși: *sunt relaxat... mă simt bine... pot să folosesc autohipnoza pentru a-mi îmbunătăți viața*. Repetă aceste afirmații de câteva ori.
8. Timp de câteva minute, bucură-te de această experiență plăcută de relaxare totală. Gândește-te cu bunăvoință despre tine. Gândește-te optimist la viitorul tău. Gândește-te pentru câteva momente la realizările trecutului – de la momentul în care te-ai ridicat prin forțele proprii, te-ai clătinat, te-ai așezat, te-ai ridicat din nou și prin aceasta ai învățat să mergi. Poate îți poți reaminti când ți-ai scris prima dată numele, când ai încălecat pe o bicicletă sau ai învățat să înoți. Ziua în care ai început școala. Gândește-te la numeroasele lucruri pe care le-ai realizat... la vârsta de doi sau trei ani, când ai învățat să vorbești și să înțelegi o limbă.
9. Numără încet înapoi, de la cinci până la unu și, când ai terminat, deschide ochii și revino la starea de conștiență completă. Privește în cameră, întinde-te bine și bucură-te deocamdată de acest succes.

Notă: Când utilizezi autohipnoza în pat, seara, nu este necesar să te activezi după aceea; poți să te lași să fii condus în mod natural în starea normală de somn.

În următoarele câteva zile, încearcă să practici primul exercițiu cel puțin o dată pe zi. O să devii cu adevărat familiarizat cu procedura.

Atunci când te simți gata să aplici cuvintele proprii într-un mod pozitiv la o problemă specifică, înlocuiește cu ele cuvintele pe care le-ai primit în cadrul punctului 7. Aceasta poate primi forma dorinței de a fi încrezător la un interviu pentru angajare, caz în care va trebui să spui ceva de genul *voi merge la interviu cu încredere... mă pregătesc să am o experiență... voi fi relaxat, calm și stăpân pe mine*. Apoi, vizualizează-te în timp ce te porți în modul în care dorești să te prezinți. Permite sentimentelor de calm și încredere să se manifeste în mod real.

Nu-ți face griji pentru „cât de adânc” intri în starea de hipnoză – acest lucru nu are în mod real nici un efect asupra rezultatului.

Ține minte: *o dată ce o sugestie pozitivă a fost acceptată de către mentalul tău inconștient, aceasta va fi pusă în aplicare.*

Aceasta nu este o întrecere; dacă durează puțin mai mult decât te-ai așteptat până ajungi la nivelul alfa, este cu adevărat lipsit de importanță. Vei învăța ceva nou care îți va îmbogăți viața.

Cu o oarecare practică, vei reuși. Nimeni nu poate măsura ceea ce se petrece în interiorul mentalului tău inconștient. Chiar și prin simpla citire a acestor cuvinte, ele sunt deja asimilate și răspunsul va fi la un nivel care în timp îți va face plăcere și te va surprinde.

3. TU ȘI IMAGINAȚIA TA

IMAGINAȚIA – CE ESTE EA?

Să numim imaginație capacitatea ta de a crea imagini în mintea ta – „capacitatea de realizare a imaginilor“. Pentru a utiliza în mod constructiv imaginația, trebuie să-ți dai seama că ea este capabilă să facă mai mult decât să creeze situații fantastice. În afară de realizarea unor scene cum ar fi pierderea autobuzului, pierderea locului de muncă, căderea de pe o scară, poți crea orice fel de imagini sau serii de imagini, după dorință.

Imaginația ta îți conduce lumea. Fără capacitatea de a crea în imagini, automobilul n-ar fi fost inventat niciodată, n-ar fi fost făcute progresele în medicină și în chirurgie, iar electricitatea n-ar fi fost utilizată în miile de feluri pe care le cunoaștem în prezent.

Din păcate, imaginația poate, în egală măsură, să frâneze sau să inhibe viețile noastre, în mod frecvent cu rezultate dezastruoase. Să luăm exemplul unui bărbat care își imaginează că soția lui are o legătură cu altcineva. În mintea lui, se dezvoltă scene până când el este convins că această legătură este o realitate. El devine atât de înfuriat de aceste imagini și de emoțiile care rezultă, încât se duce și îl omoară pe bărbatul pe care îl „vede“ ca fiind amantul secret.

Cei cărora le este frică de zbor își pot reprezenta un avion care se prăbușește și aceasta îi determină să renunțe pentru totdeauna să călătorească cu avionul.

Ridicolul sau critica imaginată pot împiedica pentru totdeauna o persoană să dorească să realizeze orice lucru nou.

Ești acum, probabil, în măsură să te gândești la un lucru pe care deși ți l-ai imaginat doar te-a împiedicat să realizezi ceva ce ai fi vrut să fii capabil să realizezi.

FOLOSIREA ÎN MOD CONSTRUCTIV A IMAGINAȚIEI

Când ți-ai dat seama cât de mult îți folosești imaginația, vei începe deodată să-ți schimbi părerile în legătură cu lucrurile. Vei vedea cum, prin folosirea în mod pozitiv a imaginației, poți să menții controlul asupra ta în cele mai multe situații.

Mulți oameni cred că ei au o capacitate redusă de vizualizare, că nu pot să evoce cu ușurință imagini ale unor ulițe de țară acoperite cu frunze uscate sau plaje cu nisipul de aur. Cu toate acestea, noi toți creăm în mod inconștient

imagini în mentalul nostru și putem, cu o anumită practică, să învățăm să facem acest lucru după bunul plac.

Pentru un moment, oprește-te și imaginează-ți ușa propriei locuințe. Ce culoare are? Cât este de înaltă? Unde se află exact clanța sau gaura cheii? Cum se deschide? Care este primul obiect pe care îl vezi când pășești înăuntru? Acest exercițiu simplu poate demonstra cât de ușor și cât de frecvent folosești capacitățile tale vizuale.

Noi creăm tot timpul imagini, cele mai multe dintre ele chiar în mod inconștient. Noi n-am putea niciodată să găsim drumul către casă dacă n-am recunoaște elemente de peisaj cum ar fi străzi, case și arbori. Sunt sigură că nu te oprești să citești numele străzii sau numărul casei tale, atunci când ajungi la ea, pentru a confirma că aceasta este casa în care locuiești. În mintea ta există o imagine foarte clară a modului în care arată casa ta și o recunoști instantaneu.

Dacă pierzi ceva, vei reconstitui foarte natural acțiunile tale, derulându-le în mental, pentru a ajuta imaginația să găsească locul unde ți-ai lăsat ochelarii, cartea sau o unealtă.

În afară de capacitatea ta de a reține și de a reaminti informațiile vizuale, poți schimba ceea ce simți în legătură cu diverse lucruri prin modificarea voită și deplasarea imaginilor în mintea ta. Făcând acest lucru, se obține cheia pentru schimbare și control.

SCHIMBAREA IMAGINILOR

Toți purtăm în mintea noastră o imagine a modului în care ne vedem pe noi înșine. Oamenii care au foarte multă încredere și siguranță de sine au o imagine foarte pozitivă a ceea ce sunt ei și cum par în fața altora. Oamenii timizi și retrași folosesc „capacitatea lor de realizare a imaginilor” în sens invers; ei se văd ca oameni lipsiți de importanță, neatractivi, aiuriți și neinteresanți și au o imagine foarte săracă, negativă, asupra lor înșiși.

Prin schimbarea propriei imagini interne, vei începe să răspunzi la această imagine nouă. Nu putem supraviețui fără capacitatea de a schimba imaginile. Totuși, mii de oameni cred că este foarte dificil să se „maturizeze” și să facă schimbări. Ei trec prin viață continuând să se comporte ca niște copii răsfățați sau care tot timpul cer câte ceva. Ei au învățat un model de comportament care a funcționat pentru ei și niciodată n-au făcut trecerea de la imaginea proprie ca persoane mici și neajutorate, la persoane mature și adulte.

Imaginându-ți dinainte cum vei face față în mod pozitiv la situații asemănătoare mai dificile, te pregătești să le rezolvi dacă ele au loc. Dacă îți

imaginezi că vei eșua dacă vei fi în asemenea situații, te programezi pentru dezastru.

POZIȚIONAREA IMAGINII

Dacă recunoști că poți să creezi imagini în minte, vei putea avansa în etapa următoare: schimbarea poziției imaginii în capul tău.

Deși este posibil să nu fi observat, atunci când vizualizezi lucruri sau situații, le plasezi în diferite poziții.

Oprește-te puțin și gândește-te timp de câteva minute ce ai făcut la ultimul Crăciun. Unde erai când te-ai trezit? Cine a fost prima persoană care te-a salutat?

Cel mai probabil, vei observa că aceste imagini din mental sunt situate în stânga. Acest lucru este real pentru majoritatea persoanelor. Dar, pentru unii oameni, scenele reconstituite pot fi amplasate în dreapta, sus sau jos. Fiecare avem modul nostru propriu de a ne poziționa aceste lucruri pe care le vizualizăm și, prin recunoașterea locului unde plasăm propriile noastre imagini, putem începe să folosim aceste cunoștințe pentru a face schimbări. Pentru lucrurile care s-au întâmplat cu mult timp în urmă imaginile sunt deplasate cel mai frecvent în stânga, iar pentru întâmplările viitoare (cum ar fi participarea la un examen sau plecarea în vacanță în vara viitoare), imaginile sunt de obicei poziționate în dreapta. Întâmplările care au loc în mod curent sunt așezate cel mai adesea în fața noastră.

Uită-te la cineva care este intervievat la televizor și vei vedea că ochii persoanei se mișcă continuu în timp ce răspunde la întrebări.

Acum, ia o pauză de câteva minute și descoperă unde reprezintă imaginile. Gândește-te la câteva întâmplări... trecute, prezente și viitoare.

Dacă ai constatat că există anumite dificultăți în acest efort, nu trebuie să te necăjești! Pur și simplu, ai devenit prea conștient asupra procesului pentru a-l face în mod natural. Ți-ai spus ție însuși că vrei să ai acest volum de informații la un nivel conștient; în perioada următoare de timp este posibil ca în mod natural să fii în măsură să „vezi” unde ai plasat imaginile.

Aceste cunoștințe pot fi utilizate foarte eficient pentru a te ajuta să scapi de amintiri neplăcute. Avem o tendință de a păstra vechile experiențe nedorite în stare proaspătă, plasându-le direct în fața noastră, atunci când ni le reamintim. Aceasta le face să fie resimțite foarte real și creează răspunsuri emoționale puternice. Prin deplasarea deliberată și gradată a imaginii (imaginilor) în jurul părții posterioare a capului când te gândești la ele, acestea

te pot părăsi în mod real. Eliberarea de trecut și plasarea acestuia în spatele tău este exact ceea ce faci.

Imaginile în mișcare pot fi utilizate de asemenea foarte eficient pentru a te automotiva (mai multe despre aceasta, în continuare)

REAMINTIREA INFORMAȚIEI

Ai citit, ai văzut sau ai participat la o întâmplare – dar pur și simplu nu poți să-ți reamintești detaliile de care ai nevoie! Dar, o dată ce știi unde ai amplasat evenimentele trecute în capul tău, poți să-ți întorci ochii în direcția respectivă și, într-un mod relaxat, să reconstruiești situația. (Notă: Întotdeauna este mai ușor să faci exerciții vizuale la nivel alfa și cu ochii închiși.)

Cere-i cuiva să se gândească la un lucru pe care l-a amânat. Uită-te la ochii lui și ai să vezi că ei se mișcă într-o anumită direcție. Este aproape ca și când ceea ce a amânat fusese pus într-un dulap, de unde este scos și privit. A vorbi despre „amânare” are o semnificație complet nouă, atunci când se cunoaște modul în care lucrează creierul. Pare că „pui deoparte” lucrurile cu care nu vrei să ai de-a face.

O dată ce ți-ai dat seama de modul tău propriu de poziționare a imaginilor în minte, poți să folosești aceste cunoștințe în avantajul tău.

UN LIMBAJ DIFERIT

Se scrie și se vorbește mult, în prezent, despre limbajul corpului, dar nu se recunoaște în mod frecvent modul cum exprimă indirect cuvintele pe care le folosim „ce” și „cum” simțim sau vedem unele lucruri. „Tare”, „aspru”, „mai sapă”, „pășește ușor” ne spun unii care au încercat diferite lucruri prin simțurile fizice; cuvintele „image”, „lumină”, „tunel întunecat”, „cale”, „minunat” indică o persoană foarte vizuală. „Zgomotos”, „trosnitor”, „ca o muzică” vor fi cuvintele folosite de către oameni care se exprimă prin sunete când se caracterizează pe ei înșiși sau descriu alte lucruri.

Recunoscând acest limbaj „în cuvinte” și folosind o structură similară a cuvintelor cu cea a persoanelor cu care vrem să comunicăm, putem să găsim o legătură mult mai bună. Cei mai mulți oameni fac acest lucru în mod natural – și noi simțim de obicei imediat un sentiment de ușurare în raporturile cu aceștia.

Într-un mod care este cu totul interesant și în măsura în care devenim conștienți de aceste lucruri, ni se deschid noi moduri de percepere și înțelegere.

Studiu de caz

Directorul unei școli a venit să mă vadă și mi-a spus: „Eu nu am o problemă reală. În mod normal, am foarte multă încredere în mine. De fapt, pot să mă ridic și să vorbesc în fața unui număr de o mie de părinți fără să mă deranjeze nimic. Dar nu pot să mă duc pe un ring de dans și soției i-ar plăcea foarte mult să mergă cu mine la dans din când în când.”

Când se imagina dansând, totdeauna își crea un tablou în care „își bătea joc de el însuși”. I-am explicat cum poate mișca aceste imagini în capul său. El a încercat această idee timp de câteva minute și apoi a deplasat imaginea negativă până când a reușit (cu cuvintele sale proprii) „să le scape în spatele capului”. Apoi a fost în stare să creeze imagini noi, clare, satisfăcătoare, în care să apară la școala de dans, învățând de la început cum să facă lucrurile cum se cuvine.

După doi ani, l-am întâlnit și mi-a spus cu o anumită mândrie că el și soția sa au câștigat recent medalii de aur pentru dansuri de salon.

Exercițiul 2 – Schimbarea imaginii

Amintește-ți! Totdeauna citește mai întâi exercițiul, familiarizează-te cu procedura și apoi pune cartea de-o parte și efectuează-l. Dacă vrei, poți să înregistrezi exercițiul pe o casetă audio; trebuie pur și simplu să te relaxezi, să asculți și să răspunzi.

1. Închide încet ochii și respiră adânc, foarte adânc... Uplete cu adevărat plămânii cu aer și apoi expiră și relaxează-te. Continuă să respiri adânc și în mod uniform și observă orice piedici și inegalități în respirație, încearcă să le uniformizezi...
2. În timp ce continui să respiri adânc și egal, imaginează-ți că fiecare inspirație pe care o faci este ca o legănare în sus în aer, iar când expiri legănarea coboară din nou...
3. Creează-ți mental mediul înconjurător. Legănarea ta poate să aibă loc în orice loc pe care-l alegi: într-o grădină pe care o cunoști, sau într-una din imaginația ta, ea poate avea loc într-un parc sau legată de un copac într-o livadă bătrână... Îți poți imagina că ești din nou un copil care stă în leagăn, sau poate ești împins de altcineva... În timp ce continui să respiri, cu inspirații și expirații adânci, imaginează-ți ce poți să vezi când ridici capul... un cer albastru, limpede, te înconjoară, cu un avion mult deasupra, cu aripile scânteind argintiu în lumina soarelui. Poate că auzi păsările sau sunetul vocilor copiilor care se joacă. Ești în măsură să vezi deasupra vârfurilor copacilor, poți vedea acoperișurile sau turla bisericii din depărtare...

4. În timp ce continui să respiri adânc, să treci în revistă, de asemenea, orice disconfort fizic – aceasta poate fi în partea inferioară a spatelui, în gât sau în umeri... Când l-ai localizat, recunoaște-l cu calm...
5. Acum, în timp ce inspiri, imaginează-ți că alimentezi cu oxigen chiar locul respectiv – oxigen care dă viață, curățând și vindecând – iar când expiri, elimini orice stres și tensiune, pur și simplu le topești și le arunci afară.
6. Continuă în acest fel timp de câteva minute, până când te simți confortabil și relaxat... Acum, începi să examinezi mental corpul tău, începând cu picioarele. Gândește-te la fiecare deget, pe rând, mai întâi la un picior, apoi la celălalt... În acest moment, înregistrezi că nu vei putea să simți deloc unele degete de la picior și abia vei distinge un deget de celălalt... Fii conștient de modul cum simți picioarele în timp ce le relaxezi. Le vei simți grele, foarte grele. Acest lucru este foarte bun, doar lasă-le moi și relaxează-le... Continuă să cercetezi corpul, mușchii abdominali, pieptul, spatele... Observă ritmul respirației... acesta se reduce. Poți să fii de asemenea în măsură să simți bătăile inimii în timp ce te relaxezi. Lasă-ți scalpul să se relaxeze... lasă toți mușchii feței, gura și buzele să se relaxeze. Lasă-ți gâtul și umerii să se relaxeze și imaginează-ți că stresurile și tensiunile din cap, gât și umeri se scurg în jos prin brațe și prin vârfurile degetelor. Brațele tale devin din ce în ce mai grele, atât de grele și de confortabile pe măsură ce te relaxezi mai adânc și mai adânc. Observă acum impresiile și senzațiile în mâini și în degete... fii conștient de orice furnicătură, vibrație a pulsului, de orice senzație de rece sau de căldură. Recunoaște semnalele proprii care îți arată că ești relaxat și ești la nivelul alfa.
7. În această stare relaxată, gândește-te la o situație în care vezi că *nu* acționezi bine. Aceasta poate fi un interviu pentru un loc de muncă, un discurs în public, solicitarea unor drepturi care ți se cuvin la un magazin, participarea la o întrecere sportivă, sau orice îți vine în minte... Reprezintă acest lucru pe ecranul unui televizor. Realizează această imagine atât de reală și atât de vie pe cât poți. Imaginează-te folosind mijloacele de control pentru a adăuga culoare și sunet. Mărește claritatea imaginii. Poate arăți înfierbântat și iritat, sau patetic. Cum te vezi în această situație?
8. Atribuie un titlu acestei imagini. Privește-o acum în culori strălucitoare pe ecran, împreună cu numele tău. Poți să spui, de exemplu: JOHN SMITH ÎȘI DĂ EXAMENUL DE CONDUCERE, sau MIRIAM GRANT VORBEȘTE ÎN PUBLIC.
9. Acum, apasă un buton pe panoul de comandă pe care îl ai în mână și atunci apare în colțul din dreapta sus al ecranului – suprapusă pe cealaltă

image – o imagine mică a modului în care ți-ar plăcea să te prezinți sau să te porți în situația respectivă. Această imagine mică, ca o fotografie de pașaport, prezintă modul în care vrei să te porți. La început, această imagine a „viitorului tău” nu va fi foarte clară; ea poate să fie chiar și lipsită de culoare, dar totul este în regulă; în câteva minute vei schimba totul.

10. Privind în continuare ecranul, apasă alt buton pe panoul de control și imaginea mică se mărește din ce în ce mai mult, devine mai strălucitoare, până când umple ecranul, acoperind complet imaginea originală a „vechiului tău eu”. Acum, și titlul este diferit. Între numele tău și scopul atins există cuvintele REALIZAT (sau TERMINAT) CU SUCCES.

Notă: Dacă folosești acest exercițiu pentru a te ajuta să te simți plin de încredere în legătură cu interviul pentru locul de muncă, vei avea cuvintele în culori vii deasupra imaginii tale pozitive rezultate – de exemplu, JANET BROWN A REALIZAT CU SUCCES INTERVIUL PENTRU LOCUL DE MUNCĂ.

11. Deschide ochii pentru o clipă... Acum, închide-i din nou. Repetă această vizualizare, începând cu imaginea „vechiului tău eu”, pe care vrei să-l schimbi. Apasă din nou un buton și, în colțul din dreapta sus, va apărea o mică imagine așa cum ai vrea să fii. Apasă din nou și imaginea mică a „viitorului tău eu” va umple cadrul. Repetă acest exercițiu de vizualizare de câteva ori și, dacă faci acest lucru, ai să vezi că imaginea ta originală – „vechiul tău eu” – devine din ce în ce mai slabă și mai puțin reală, în timp ce noua imagine devine mai strălucitoare și mai clară. Oprește noua ta imagine pozitivă pe ecran și simte că răspunzi acestei noi imagini. Concentrează-te pentru câteva momente asupra numelui tău și asupra cuvântului SUCCES.
12. Numără încet înapoi de la cinci la unu și, după aceasta, deschide ochii și revino în starea total conștientă. Uite-te în jur în cameră, întinde-te bine și bucură-te deocamdată de acest succes.

Notă: Făcând pauze și gândindu-te ocazional pentru câteva momente la noua ta imagine și la impresiile pozitive, vei fi în măsură să faci schimbările pe care le dorești.

Poți să repeți acest exercițiu de câte ori simți că este necesar și poți să-l utilizezi pentru a rezolva orice situație diferită pe care vrei s-o soluționezi.

Acest exercițiu vizual poate fi aplicat la orice situație în care imaginea defavorabilă despre tine însuși îți creează probleme și/sau te împiedică să faci ceva ce vrei foarte mult să faci, sau ceea ce s-ar cuveni să poți face.

Studiu de caz

Mike, un mecanic, a venit să mă vadă, deoarece a dezvoltat o dermatită și medicul său i-a recomandat să-și schimbe locul de muncă pentru a fi departe de ulei, grăsimi și solvenți puternici. Dar Mike își iubea meseria, și a căutat alt mijloc pentru a-și rezolva problema dermatologică.

Folosind hipnoza, i-am cerut să se vizualizeze la sala de gimnastică pe care o utiliza în mod frecvent. I-am sugerat să se imagineze făcând un duș după terminarea lucrului și apoi să-și vadă imaginea reflectată într-o oglindă, cu pielea perfect sănătoasă. I-am cerut să-mi spună cum s-a simțit când s-a uitat la această imagine. El s-a simțit bine. Apoi i-am solicitat să se imagineze că pășește în această imagine și să-și închipuie cum se simte având o piele lipsită de orice leziuni. Din nou mi-a spus că se simte bine. În acest punct i-am confirmat că el poate, dacă face această alegere, să-și păstreze pielea sănătoasă și în același timp și munca lui ca mecanic.

După două săptămâni el s-a întors și pielea lui era complet curățată.

După 18 luni s-a întors să mă vadă încă o dată, de data aceasta pentru că a vrut să folosească autohipnoza ca ajutor în sportul pe care îl practica. El mi-a spus că, în ciuda faptului că și-a continuat lucrul ca mecanic la garaj, dermatita nu a revenit niciodată.

4. ÎNȚELEGEREA DE SINE

DE CE SE ÎNTÂMPLĂ?

De ce permit să mi se întâmple? De ce permit mereu altora să mă împingă din toate părțile? De ce simt tot timpul că trebuie să încerc să fiu pe placul tuturor? De ce cred că oricine altcineva face lucrurile mai bine decât mine? De ce prevăd mereu că lucrurile vor merge rău? De ce îmi pierd stăpânirea de sine la cea mai ușoară provocare? De ce nu pot să răspund cu aceeași monedă? De ce mă simt mai prejos?

Acestea sunt câteva întrebări pe care le primesc atunci când țin o conferință în fața unor grupuri sau discut cu clienții. Ei sunt supărați pe ei înșiși, ba chiar sunt disperați; mulți sunt sătui de calea pe care a apucat-o viața lor; ei caută un fel de magie care să o schimbe. „Folosesc întreaga mea voință, dar nu se vede nici un rezultat” îmi spun ei.

Există însă soluții pentru aceste modele comportamentale și influențe care au devenit o povară. Răspunsul se află în emisfera dreaptă.

DE CE NU FUNCȚIONEAZĂ LOGICA?

Nu este posibil să depășești răspunsurile emoționale și modelele comportamentale inconștiente folosind logica și bunul simț.

Nici o cantitate de voință nu poate depăși sentimentele rele.

Dacă îți spui „Vino-ți în fire” sau „Ține-ți firea”, acestea nu vor funcționa din cauză că partea creierului care judecă (emisfera stângă) nu are de-a face cu sentimentele.

Folosirea minții conștiente pentru a înțelege procesele care conduc către problemă este utilă și lămuritoare, dar ea nu oferă remedii sau soluții.

Efortul de a limita senzațiile negative puternice și de a controla în mod conștient stresul are ca reacție, în corp, îmbolnăviri de un anumit fel sau, în cel mai bun caz, produce slăbirea sistemului imunitar – după cum recunoaște marea majoritate a medicilor.

Corpul este ca o mașină: dacă este pus în condiții de stres prea mare, se deteriorează ceva. În cazul unei mașini, poate să se ardă o siguranță fuzibilă, se poate rupe un arc sau se poate forfeca un bolț. În condiții de tensiune, ființele umane suferă de migrene, ulcere, îmbolnăviri repetate de gripă sau de „recrudescența” unor boli mai vechi. Dacă organismul nu ține seama de

ceea ce îi spune mentalul, *acest lucru este suficient* pentru ca el să treacă prin stări de deprimare, insomnie și anxietate excesivă.

Există *întotdeauna* un motiv pentru toate. Nu veți deveni slabi, inutili, nefericiți, lipsiți de coloană vertebrală; timizi, pesimiști, înfrânți – sau oricum altfel vă vedeți pe voi înșivă – fără un șir îndelungat de întâmplări care au contribuit la mersul pe această cale. Reacțiile și răspunsurile voastre sunt rezultatele celor întâmplate cu voi. *Ele nu sunt vina voastră!*

Deoarece emoțiile își au baza în emisfera dreaptă, orice schimbare în răspunsurile voastre emoționale trebuie să fie elaborate aici. Emisfera stângă nu poate schimba modul vostru de a simți.

CONDIȚIONAREA

Fiecare dintre noi este condiționat de educația primită. Modul în care suntem educați, disciplinați sau dați ca exemplu, toate contribuie împreună, îndeaproape, la conturarea personalității noastre.

Suntem născuți cu anumite caracteristici și avem tendințe către formarea unei anumite personalități. Chiar și gemenii identici vor avea personalitatea lor proprie și modul lor individual de a face față vieții – unul poate fi aventuros, încrezător, deschis, în timp ce celălalt poate fi rezervat, timid, nesigur, ascunzându-se în spatele comportamentului fratelui său geamăn.

Într-o mare măsură, aceste caracteristici moștenite pot fi încurajate, consolidate, utilizate în mod constructiv, exploatate sau depășite de către cei implicați în dezvoltarea lor. Dacă vom spune în mod frecvent că suntem proști, păcătoși, inutili sau timizi, ne vom dezvolta cu această convingere. Noi realizăm un model comportamental pentru a susține această convingere și vom crede în mod real că acesta ne este propriu.

Cele mai multe răspunsuri învățate provin din dezvoltarea noastră de acasă sau din școală.

În mod natural, copiii mici vor să exploreze lumea lor, să facă experiențe și să cunoască lucrurile. Aici este locul în care încep primele conflicte. Părinții, văzând că bebelușul lor încearcă ceva ce ei consideră a fi periculos, intervin pentru a proteja copilul.

Adeseori, există o suprareacție, eventual o pedeapsă, într-un efort de a păstra controlul.

Aceasta nu reprezintă o crimă. Nu este cazul unor părinți răi, care încearcă să înăbușe instinctele naturale ale copilului, în efortul lui de a descoperi lumea din jurul său. De obicei, disciplina sau controlul sunt motivate de dragoste sau teamă.

Apare ciudat faptul că nimeni nu primește nici o pregătire cu privire la modul cum ar trebui să fie un părinte bun, dar puțini dintre noi studiază psihologia legată de calitatea de părinte, înainte de a ajunge într-un impas.

Procesul natural de învățare – care, într-o comunitate strâns împletită era transmis de sus în jos – însemna totul, dar a dispărut din cauza modului în care trăim acum. Chiar și acei bunici care sunt dispuși să sfătuiască sau să instruiască, ezită în mod frecvent să o facă. Lucrurile par să se fi schimbat atât de mult încât lor le este teamă ca nu cumva valorile și experiențele lor să fie etichetate ca fiind greșite, rele sau, în cel mai bun caz, perimate.

Ca părinți, noi procedăm cum este mai bine din punctul nostru de vedere, dar ceea ce vedem noi că este cel mai bun poate să nu fie în mod necesar cel mai bun din punctul de vedere al copilului. Reacționând împotriva disciplinei impuse de părinți, copilul poate deveni furios, disperat, frustrat. Până la urmă, unora dintre copii începe să le fie frică să încerce orice lucru nou, de teama unei dezaprobări. Aprecierea și aprobarea sunt tot atât de importante pentru dezvoltarea unui copil ca și hrana și băutura. Copiilor le merge bine și înfloresc într-un mediu în care se simt bine și primesc încurajări în ceea ce încearcă să facă.

Acum, să ne întoarcem mintal înapoi. Să ne gândim la timpul în care, ca un copil, ai trăit conflicte – poate că a fost ceva ce ai vrut să încerci, sau să participi și părinții tăi (sau persoanele responsabile pentru tine în această perioadă) au încercat să te descurajeze. Este posibil să se fi opus în mod activ sau să-ți fi interzis să faci acel lucru. Poate chiar te-au speriat sau te-au pedepsit, pentru a preveni.

Ai continuat cu acea acțiune, cunoscând consecințele? Sau ai abandonat căutarea și ai încercat să obții aprobarea prin rugăminți? Dacă dezaprobarea părinților sau a profesorului a fost suficient de puternică, probabil că ai renunțat. Dacă este așa, te-ai simțit frustrat, dezamăgit sau eliberat?

Poate că a fost ușor pentru tine. Poate rugămințile ți-au plăcut cel mai mult. Una dintre cele mai mari temeri ale copilului este de a fi frustrat de dragoste. *Mami nu te va iubi dacă...* sau *Ai să-l superi pe tati dacă...* este de multe ori suficient pentru a opri cei mai mulți copii mici să exercite continuu presiuni împotriva constrângerii pe care o întâlnesc.

Totul este în regulă, toate acestea te-au ajutat să supraviețuiești; în definitiv ai continuat să trăiești împreună cu aceste persoane, n-ai vrut să trăiești vremuri grele. Dar, pe măsură ce ai crescut și ai încercat să devii o persoană, să te separi de siguranța familiei, este posibil ca alte temeri să fi început să-ți dea târcoale. Aceste temeri, de obicei nerecunoscute la nivel conștient, au început să te facă să ai sentimente nefavorabile despre unele lucruri.

Schimbările, cu excepția cazurilor de persoane foarte aventuroase, sunt în mod frecvent dureroase. Situații cum ar fi mersul pentru prima dată la școală, ridicarea în picioare și citirea cu voce tare, trecerea de la clasele mici la clasele mari, prima vizită singur la medic sau la dentist, toate acestea reprezintă schimbări și pot fi foarte înspăimântătoare.

Riscul de eșec sau teama de ridicol este una dintre cele mai adânci temeri. Ai o nevoie disperată să te simți „unul dintre cei mulți” – să fii acceptat, să te conformezi – și aceasta te face în stare să te simți în siguranță. Acesta este unul dintre motivele care terorizează – făcându-te să te simți diferit sau ca un intrus – și este atât de dificil de suportat: însăși existența noastră se simte amenințată.

O altă problemă cu care trebuie să se confrunte tinerii care aspiră către independență este adeseori inabilitatea părinților în a-i îndruma. În cazul unei mame, necesitatea de a avea un copil poate deveni esențială pentru propria ei supraviețuire; copilul este văzut ca o reflectare a valorii sale proprii. În mod inconștient, ea face tot ceea ce poate pentru a se agăța de copil. Acest lucru face copilul atât de dependent psihologic, încât atunci când se întâmplă ca mama să moară, copilul pur și simplu nu poate să facă față și sfârșește ca un depresiv sau trăiește într-o stare permanentă de anxietate. Din păcate, într-un număr de cazuri, o asemenea situație conduce la sinucidere.

Teama mamei se poate manifesta în moduri subtile: *Eu n-aș face acest lucru, dragă, poți să te rănești. Stai aici cu mama* – în acest fel, copilul privește la ceilalți copii care se cațără pe tobogan în parc, în timp ce el/ea stă „în siguranță” pe iarbă. Undeva în mintea copilului începe să prindă rădăcini convingerea că a fi în siguranță înseamnă să nu te aventurezi afară, cu ceilalți copii.

Mama care este surprinsă spunând, *Ea se teme să mă lase în afara privirii sale*, emite o sugestie indirectă la care este greu să se reziste. Este posibil ca un copil să nu se teamă, dar acum a fost implantată o îndoială. Poate există un „lucru” necunoscut, care ar putea „să o ia”, dacă ea ar pierde privirea mamei pentru un moment?

Ai nevoie de mine să fac lucrul acesta pentru tine, este o altă afirmație aparent nevinovată care poate avea un efect profund. Dacă este spusă suficient de frecvent, este crezută în mod real. Plecarea în taberă școlare cu alți copii devine un lucru înspăimântător și efortul de a găti singur masa proprie sau de a-și face patul devine o sarcină covârșitoare pentru el/ea.

Disciplina este de asemenea necesară și importantă pentru stabilitatea unui copil. Cercetările recente au arătat că acei cărora le-a lipsit disciplina în copilărie găsesc că este mai dificil să facă față și au mult mai multe probleme decât cei care au crescut cu reguli care trebuiau să fie respectate.

Disciplina face copiii în măsură să se simtă în siguranță: ei știu cât de departe pot să meargă. Disciplina spune de asemenea: *Eu am grijă de tine și din această cauză nu pot să te las să faci cum vrei.* Atunci când disciplina este corectă și dreaptă, copilul o recunoaște și, deși el poate protesta uneori cu glas tare, știe instinctiv că aceasta este pentru binele lui.

Eu am cunoscut mulți oameni care au venit la mine din cauză că au recunoscut că prin modul în care se comportă își strică viața. Există o serie de lucruri pe care mi le spun: *Mi-ar plăcea să solicit un alt loc de muncă, dar aceasta implică necesitatea de a vorbi în fața altora și eu n-aș putea niciodată să fac acest lucru... Sunt foarte neajutorat în sinea mea... Aș vrea să plec în străinătate în vacanță, dar nu am curajul să zbor cu avionul... Mă simt atât de timid încât aceasta îmi nenorocește viața.* Trebuie ca ei să simtă în acest fel? Răspunsul este Nu, dar ei nu știu cum să facă schimbarea și cad în cursa întinsă de încrederea lor limitată.

Studiu de caz

Odată, o femeie mi-a spus cât de tare și-a dorit să fie în stare să se afirme. Ea a vrut să-și reprime sentimentul că tot timpul trebuie să facă pe placul tuturor – chiar și copiilor săi.

Am întrebat-o ce s-ar fi întâmplat dacă ar fi încercat să se afirme atunci când era tânără. O expresie de groază s-a întins pe fața ei. „N-am fi îndrăznit“, spuse ea. „Nu cu un tată ca al nostru!“

După părerea ei, a face pe placul tatălui a reprezentat aspectul esențial al supraviețuirii ei. Ea nu putea, chiar la vârsta adultă, să suporte să se gândească ce s-ar fi putut întâmpla dacă i s-ar fi opus.

În prezent, deși soțul ei nu era în nici un fel asemănător cu tatăl ei, și ea știa că nu trebuia să se teamă în nici un fel de acesta, nu se putea opri de a se comporta în același fel în care căuta să-l liniștească pe tatăl său. Prin această comportare, ea a evitat cel mai mic risc de a supăra sau de a provoca o confruntare. Făcând tuturor pe plac, a fost pentru ea modul de a se simți în siguranță. Dar ea nu era de acord cu ea însăși sub aspectul acestui comportament și au existat o mulțime de supărări și de frustrări dirijate către slăbiciunile proprii (după cum le-a văzut ea).

Dacă ea ar fi continuat să meargă în comportament pe același drum vechi, n-ar fi avut probleme (deși mă îndoiesc că acest lucru ar fi fost bine pentru copiii ei), dar ea a vrut să fie liberă să aleagă răspunsurile proprii.

Prin învățarea folosirii autohipnozei și prin vizualizare pozitivă, ea și-a construit treptat sentimentul propriei valori și s-a lansat în realizarea acelor schimbări care erau importante pentru ea.

PROGRAMAȚI PENTRU SUPRAVIEȚUIRE

Supraviețuirea este funcția noastră primară. Mai presus de orice altceva, noi suntem programați să supraviețuim. Mergând înapoi la începuturile noastre, când ființele umane viețuiau în condiții primitive – în peșteri sau în colibe de piatră – posibilitatea de a fugi sau de a lupta erau esențiale pentru supraviețuire. Nu prea puteau să facă mai mult când se confruntau cu un leu sau un tigru în căutarea prânzului!

Partea de supraviețuire a mentalului nostru inconștient recunoaște o situație care amenință viața cu mult înainte de a o putea recunoaște cu mentalul conștient. Creierul trimite mesaje corpului, determinându-l să se plaseze imediat în situația de a produce condițiile ideale pentru a face față situației de „fugi sau luptă”. Bătăile inimii se îndesesc, un val de adrenalină realizează o creștere a vitezei și a forței, sistemul digestiv își reduce funcționarea și energia este dirijată acolo unde este cea mai mare nevoie de ea. Toate aceste acțiuni asigură supraviețuirea corpului.

Acestea erau foarte bune atunci când trăiam în condiții primitive iar răspunsul „fugi sau luptă” este încă necesar și utilizat de noi în situații care ne amenință viața. Nu trebuie să încercăm nimic pentru a le anula – ele ne ajută să rămânem în viață.

Totuși, într-o societate civilizată, se întâmplă rar, sau deloc, să fim confrunțați cu asemenea situații amenințătoare pentru viața noastră. Necazul este că acea parte a creierului care este responsabilă pentru reglarea acestui sistem de supraviețuire nu folosește logica sau rațiunea în cursul funcționării; ea continuă să răspundă în modul în care a fost programată atunci când se simte amenințată, chiar dacă acest lucru nu corespunde cel mai bine interesului nostru.

Ce se întâmplă, de exemplu, atunci când ajungi la casa supermagazinului și descoperi că ai răătăcit banii sau portofelul și persoana care stă în spatele tău devine foarte nerăbdătoare? Începi să simți că toți ochii sunt pe tine și îți dai seama cât este de groaznic să te simți izolat de restul omenirii. *Te simți amenințat*. Vrei să renunți la cumpărături și să fugi din magazin. Simțindu-te încurcat, conștient că nu te porți într-o manieră acceptabilă, trăiești unul din acele momente în care vrei ca pământul să se deschidă și să te înghită. Vizitele repetate la acel magazin (sau la unul similar) pot restimula asemenea sentimente și poate rezulta o fobie.

Poți încerca să controlezi aceste sentimente, înăbușind răspunsurile naturale de supraviețuire prin menținerea distanței față de amenințare (sau uneori prin comportament agresiv), dar creierul tău produce încă în corp toate schim-

bărilor necesare pentru supraviețuire. Deoarece nu fugi și nu lupți, aceste sentimente vor trebui să fie suportate în timp ce vei căuta cu stoicism să le maschezi față de ochii celorlalți. Aceste tipuri de întâmplări semnaleză adesea începutul unei serii de crize de panică, în decursul cărora senzațiile pot fi atât de intense încât pacienții cred uneori că se va întâmpla ceva groaznic. Ei cred cu adevărat că se pregătesc să leșine, că nu vor fi în stare să respire, sau chiar că vor muri. Atunci când victimele sunt în stare să recunoască motivul atacului de panică – echipamentul lor de supraviețuire făcând o treabă bună – ele vor fi în stare să înțeleagă și să accepte că respirația rapidă, o creștere a pulsului și transpirația sunt în totalitate fenomene normale și necesare într-o situație în care viața este amenințată. În acest moment, dacă ele sunt capabile din punct de vedere fizic să lupte sau să fugă, răspunsurile corpului ar putea fi bine utilizate și se vor simți bine din nou. Totuși, este logic să nu se coopereze cu partea dreaptă irațională, emoțională, a creierului și este extrem de dificil – adeseori imposibil – pentru noi să ne oprim în asemenea momente și să evaluăm cu calm situația. Nu încetăm să ținem seama de răspunsurile noastre atunci când ne simțim amenințați!

Evitarea repetării situației înseamnă evitarea acelor sentimente rele și în acest fel, într-un mod oarecare, instinctul de supraviețuire realizează ce trebuie să se facă. Acesta previne persoana să treacă din nou printr-o asemenea experiență. Refuzul de a face cumpărături, sau de a le face singur, pare a fi singura soluție. Totuși, în realitate, mersul la un magazin nu reprezintă o amenințare pentru viață și evitarea acestuia devine o problemă supărătoare.

CALEA DE IEȘIRE

Vei recunoaște acum că un asemenea comportament, deși ciudat, te face capabil de supraviețuire. Dar modelele de comportament dezvoltate din întâmplările din copilărie, necesare atunci pentru supraviețuirea ta în mediul respectiv, nu mai sunt ceea ce îți dorești sau îți sunt necesare în viața adultă.

Tu știi de ce te porți în modul în care o faci, dar probabil nu poți să recunoști cauzele sau să le legi de trecutul tău. De multe ori, sunt atât de dureroase când le reactualizezi, încât poți să te blochezi și să încerci să faci față vieții ca și cum nimic nu s-ar fi întâmplat – și pentru o perioadă, aceasta poate funcționa.

Unii oameni reușesc să meargă drept prin viață, fără nici o relație cu traumele sau experiențele trecutului care le deteriorează sau le inhibă viața. Acesta nu este modul optim de a obține ce e mai bun din viață, sau de a fi complet liberi să se dezvolte ca ființe umane mature, dar ei procedează astfel.

Folosind minunata imaginație, poți acum să te întorci înapoi și să vizualizezi scenele care au contribuit la comportamentul prezent pe care vrei să-l schimbi. Încearcă și recunoaște când și cum a început, și înțelege, fără a fi critic, care este cauza pentru care ai reacționat așa cum ai făcut-o.

Poți folosi apoi vizualizarea pozitivă pentru a te programa să faci schimbările pe care vrei să le faci. Prin reprezentarea ta în procesul de control și folosind modelele de comportament care să permită obținerea rezultate pe care le dorești, poți întări senzațiile pozitive.

Te rog să reții! Dacă ai o istorie foarte traumatizantă, se recomandă să cauți ajutorul unui terapeut calificat pentru a te sprijini să încerci să acest „mers înapoi”. Verifică mai întâi calificările lui sau ale ei și stabilește o întâlnire inițială înainte de a începe tratamentul.

Este esențial să te simți în siguranță și să poți vorbi liber cu terapeutul tău.

Scopul acestei cărți este acela de a te face conștient, de a-ți arăta cum poți să te ajuți, și de a-ți oferi tehnicile (de cele mai multe ori prin vizualizare) care te vor echipa pentru a trata problemele pe care le poți avea sau pe care le poți întâlni.

UITAREA TRECUTULUI

Unii oameni mă întreabă dacă pot să-i ajut să uite experiențele trăite. Bineînțeles că nici nu pot visa să fac acest lucru. Noi învățăm din întâmplările noastre, astfel încât știm când să *nu* le facem din nou. Noi învățăm în special din întâmplările rele. Dacă le uităm, putem să facem aceleași lucruri și să comitem mereu aceleași greșeli.

Este important să fii în stare să părăsești răspunsurile emoționale legate de experiențele rele sau dureroase și în același timp să reții beneficiile obținute. În acest fel, putem reține cunoștințele fără efecte dureroase.

Dacă un copil mic își pune degetul pe bara fierbinte a unui radiator electric, învață imediat să nu facă acest lucru din nou. Chiar înainte ca un copil să înțeleagă cuvintele, imaginile mentale legate de experiențele rele sunt înmagazinate în emisfera dreaptă. Când, ulterior, copilul ajunge aproape de un asemenea foc electric, va ști instinctiv să nu-l atingă. Aceasta este o parte a procesului de supraviețuire. Dacă, totuși, de fiecare dată când copilul vede o rezistență electrică aprinsă intră într-o stare isterică, reacția în sine devine o problemă.

Dacă ne amintim că emoțiile nu sunt raționale, copilul va utiliza aceleași răspunsuri la vârsta adultă. Incidentul nu este memorat în mod conștient, dar adultul constată în mod simplu că el/ea nu poate suferi radiatoarele electrice și poate încerca să găsească toate tipurile de motive raționale pentru

acest sentiment: că usucă aerul, creează dificultăți de respirație, sunt costisitoare în exploatare sau strică aspectul camerei.

Un răspuns care a fost util pentru supraviețuirea copilului nu mai este adecvat pentru un adult. El trebuie să fie tratat!

Aici, mi-am adus aminte de cazul unei femei tinere care a venit la mine pentru a se lăsa de fumat. În timp ce vorbeam, ea m-a întrebat dacă, în timpul tratamentului împotriva fumatului, aş putea să fac ceva pentru ca ea să nu se mai sperie atunci când prietenul ei îi pune în joacă perna peste față. Imaginează-ți, ce s-ar fi putut întâmpla dacă aş fi fost în stare să fac așa ceva?

Când îți cer să imaginezi zone ale trecutului tău și să folosești diferite tehnici de vizualizare pentru a „anula” sau pentru „a te debarasa” de experiența rea, vei fi deja capabil să o reamintești în mod conștient atunci când te decizi să faci acest lucru – și dacă decizia ta nu este aceasta, nu are nici o importanță. Mentalul tău inconștient nu uită niciodată nimic. Este posibil ca nu întotdeauna să fie ușor să transferi o experiență către emisfera stângă astfel încât să te gândești la ea în cuvinte, dar ea va rămâne înregistrată în siguranță, devenind o parte a echipamentului tău de supraviețuire.

Studiu de caz

Brenda este o femeie de vârstă mijlocie, cu o familie formată din adulți. Când a venit să mă vadă, am aflat că a suferit toată viața de bâlbâială. Ea avea o personalitate atrăgătoare și mulți prieteni. Problemele de vorbire n-au oprit-o să-și trăiască viața și se simțea fericită și împlinită. „Bâlbâiala”, explică ea, „este doar o pacoste”.

Deoarece problema de vorbire își avea originea în copilăria timpurie – niciodată nu-și putea reaminti timpul în care n-ar fi avut-o – am folosit hipnoza pentru a o aduce înapoi ca să identifice începutul problemei.

La vârsta de patru ani, Brenda a fost adoptată. Noii părinți care o iubeau (față de care ea simțea multă dragoste și respect) i-au dat nu numai un nou nume, ci și un nou prenume. Din acest moment ea a avut un sentiment de confuzie. Ori de câte ori o întreba cineva cum o cheamă, ea avea un moment de ezitare – *Cine era ea acum?* Ezitarea a început să devină o bâlbâială și aceasta s-a extins asupra oricărui lucru pe care voia să-l spună.

În timpul hipnozei, Brenda a putut să se reamintească cu claritate ca pe o fetiță de patru ani având un sentiment de confuzie. I-am cerut, ca o mamă iubitoare ce era în momentul actual, să ia fetița în brațele ei și s-o liniștească.

După aceasta, ea mi-a spus că atunci când s-a vizualizat făcând ce i-am cerut, copilul părea să fi pătruns cumva în trupul său, și acesta a fost un sentiment minunat.

După acest moment, în vorbirea Brendei au apărut îmbunătățiri și ea n-a mai avut nevoie de nici un tratament. Un asemenea rezultat pozitiv a fost și pentru mine o experiență minunată care m-a inspirat. El a confirmat, încă o dată, că numai o vizualizare puternică poate fi eficientă în realizarea schimbărilor.

Exercițiul 3 – Dirijarea experiențelor negative

1. Închide încet ochii, relaxează-te și imaginează-te într-o cameră minunată pe care ți-ai creat-o. Ai toți banii de care ai nevoie pentru a face această cameră atractivă, călduroasă și confortabilă. Există un vechi cămin deschis, cu un foc de bușteni care troznesc în interiorul acestuia; câteva fotografii sau tablouri atârnă pe pereți și există alături de tine un bol cu flori pe o măsuță lustruită pentru servirea cafelei – observă culoarea florilor și poate că poți să simți și un vag parfum de la acestea. Stai într-un fotoliu confortabil în fața focului și te relaxezi...
2. Acordă atenție acum sentimentelor și senzațiilor din corpul tău pe măsură ce înaintezi și te relaxezi. Verifică senzațiile din degetele de la picioare, din picioare, din mușchii picioarelor, pe măsură ce înaintezi în relaxare. Simte-ți mușchii abdominali relaxați... Observă-ți ritmul respirației tale pe măsură ce cobori din ce în ce mai adânc... Respirația ta va deveni din ce în ce mai rară și aceasta este foarte bine; același lucru se întâmplă în fiecare noapte când te duci la culcare. Permite ca o expresie calmă, plină de pace, să apară pe fața ta în timp ce-ți relaxezi toți mușchii de pe scalp și de pe frunte. Acum, poți să-ți simți limba așezată confortabil în gură, în timp ce-ți relaxezi maxilarul. Acum, relaxează-ți mușchii gâtului și ai umerilor. În timp ce faci acest lucru, imaginează-ți toate stresurile și tensiunile din capul, gâtul și umerii tăi scurgându-se în jos prin brațe și în afară, prin vârful degetelor tale. Observă senzațiile din mâinile tale, care se relaxează mai adânc și mai adânc... Conștientizează propriile semnale în timp ce intri în starea naturală a nivelului alfa...
3. Gândește-te la problema pe care o ai sau la modul de comportament care te supără – una pe care ai impresia că o ai de un timp foarte, foarte lung... Ai vrea să fii în măsură să faci ceva în legătură cu aceasta și trebuie să știi când a început și ce a determinat-o, pentru a răspunde în modul adecvat.
4. În timp ce continui să te relaxezi în camera ta confortabilă, imaginează-ți că pui o casetă video cu trecutul tău. Ții în mână telecomanda și poți rula banda video înapoi sau înainte, după dorință. Te uiți pe ecran și, ca un detectiv, cauți rezolvările. Când a început totul? Nu ai nevoie să te întorci înapoi și să *simți* din nou acele senzații legate de perioada

respectivă, ci numai să le *privești* de la o anumită distanță. Ești curios. Când a început comportamentul tău nedorit? Ce a determinat instalarea lui?

5. Continuă să-ți privești trecutul pe banda video, în timp ce te întorci înapoi în timp. Fiecare imagine pe care ți-o reamintești va avea o semnificație specială pentru tine. Există un motiv întemeiat pentru care mintea ta a ales acest moment pentru a rememora ceea ce vezi. Partea adultă din tine poate considera că anumite lucruri pe care ți le reamintești sunt ne-semnificative, de mică importanță, dar atunci când s-au întâmplat erai mult mai tânăr și simțai în mod diferit în legătură cu acestea.
6. Atunci când simți că ai găsit rădăcina problemei tale, când a început totul, oprește imaginea și privește-o. Fii curios, fii foarte curios. Vezi de unde vin răspunsurile tale. Oricare ar fi problema ta, acordă-i timp. Aceasta este o aventură. Acum ești suficient de matur pentru a privi trecutul și pentru a rezolva problemele acestuia. Amintește-ți, tu doar privești întâmplările trecute de la o anumită distanță – *tu nu trebuie să fii implicat emoțional*. (Dacă amintirile devin prea dureroase, ai telecomanda în mână și poți pur și simplu să deconectezi, să deschizi ochii și să aștepti un alt moment în care te vei simți pregătit să încerci din nou.)
7. Acum, ești în măsură să recunoști că ceea ce s-a întâmplat în trecut aparține trecutului și nu trebuie să aibă nici un fel de influență asupra prezentului sau a viitorului tău. Tu nu mai vrei sau nu mai ai nevoie de astfel de răspunsuri. Ești gata să părăsești aceste emoții și moduri de comportament învechite și îți dai seama că această imagine slăbește... Privește cum devine tot mai slabă și mai slabă... Dispare complet... Acum respiră adânc, adânc și va dispărea...
8. Scoate caseta video din aparat și arunc-o în foc. Stând confortabil în fotoliu, te uiți la ea cum se micșorează și se topește cu totul, imediat...
9. Imaginează-te acum pe tine liber de aceste sentimente și răspunsuri vechi. Acum ești în măsură să realizezi ceea ce a produs anterior problemele tale... Bucură-te de experiența noului tău sentiment de pace.
10. Numără încet înapoi de la cinci la unu, deschide ochii și întoarce-te la starea de conștiență totală, simțindu-te relaxat, reîmprospătat și împăcat cu tine însuși.

Notă: Ca o alternativă, poți să constăți că vizualizarea unui cablu care te leagă cu ecranul – simbolizând legătura cu trecutul – și apoi tăierea cablului și lăsarea imaginii să se stingă complet de pe ecran este o metodă foarte eficientă de a trata vechile legături emoționale.

5. SCHIMBAREA CONVINGERILOR – REALIZAREA SCOPURILOR

SCHIMBAREA

Este imposibil de evitat schimbarea. Creștem, ne maturizăm și vom deveni bătrâni, indiferent dacă aceasta ne place sau nu. Pentru mulți oameni, gândul de a deveni bătrâni este privit cu groază. Rar auzi pe cineva spunând că abia așteaptă să fie bătrân. Cu toate acestea, adesea auzim oameni spunând că abia așteaptă să iasă la pensie.

Care este diferența? În primul exemplu, nu exista nici o anticipare a vreunui lucru bun care s-ar putea întâmpla. În cel de al doilea exemplu, există o anticipare pozitivă a tuturor lucrurilor bune de care o persoană pensionată ar avea timp să se bucure – călătorii, hobby-uri, vizitarea prietenilor, prelungirea statului în pat dimineața.

Dacă vedem schimbarea cu groază sau cu anticipare, aceasta depinde în totalitate de punctul nostru de vedere. Înregistrăm tot timpul schimbări și ele pot să ne aducă mari recompense. Dar dacă gândul la schimbare implică teamă, dacă aceasta creează gânduri și sentimente negative, vom încerca să evităm schimbarea.

Schimbarea poate fi foarte înfricoșătoare. Deși situația în care ne aflăm poate să fie una pe care am vrea s-o schimbăm, teama de necunoscut poate să determine o reținere din partea noastră. Ceea ce ne este familiar ne dă un fel de siguranță, chiar dacă nu este ceea ce vrem adesea cu adevărat.

Privind schimbarea ca pe ceva așteptat cu nerăbdare – un scop dorit – se nasc așteptările. Gândul la schimbare începe să fie simțit cu plăcere.

SISTEMUL CONVINGERILOR

În timp ce creștem și ne dezvoltăm, se întâmplă lucruri care susțin sistemul nostru de convingeri. Dacă un copil este în mod permanent frustrat sau dezamăgit de către părinții lui, el va înceta în cele din urmă să se aștepte să i se întâmple ceva nou sau bun. În acest fel se convinge că este mai bine să *nu* se gândească la viitor decât să trăiască o dezamăgire, deoarece dezamăgirile sunt dureroase și trebuie să fie evitate. Se dezvoltă treptat o atitudine negativă față de viață.

Când nimeni nu este de acord cu ce crezi tu, elimini în cele din urmă acea convingere ca fiind greșită sau fără valoare.

Un copil căruia i se spune destul de des că este timid, neîndemânatic, prost și incapabil să facă ceva pentru el însuși crește cu credința că aceste lucruri sunt adevărate și va căuta dovezi care să susțină aceste convingeri.

Convingerile trebuie să fie hrănite și îngrijite. Adeseori, facem acest lucru pentru noi înșine, pentru a ne face să ne simțim la adăpost și în siguranță: *Știam că am avut dreptate să nu am încredere în el... Știam că se va întâmpla... Știam că nu voi fi capabilă să țin un regim... Știam că n-am să mă pot lăsa de fumat mai mult de o săptămână...* Vezi ce se întâmplă? Spune-ți destul de des ceva și vei sfârși prin a crede acest lucru.

SCHIMBAREA CONVINGERILOR

Cum trecem la acțiune pentru a face schimbările pe care le dorim cu adevărat?

Acordă-ți puțin timp și gândește-te la un lucru pe care ai dori să-l schimbi. Întreabă-te cum te va afecta pe tine și familia ta această schimbare. Acordă-ți timpul necesar pentru a vizualiza în mod real aceste schimbări. Privește-le din ambele puncte de vedere – toate lucrurile bune care se pot întâmpla ca rezultat al acestei schimbări, precum și efectele negative.

Tu decizi dacă vrei să mergi mai departe. Poate că nu ai de ales. O dată ce decizia este luată, concentrează-te asupra tuturor lucrurilor pozitive pe care ți le va prilejui această schimbare. Îți va ajuta motivația de a vedea aceste lucruri ca fiind utile pentru tine, îmbunătățind calitatea vieții tale.

Mutarea dintr-o casă în alta este o schimbare care îi afectează pe mulți dintre noi, de multe ori în viață. Concentrându-te asupra tuturor lucrurilor familiare care îți vor lipsi, vei face din mutare o mare nenorocire, și poate că nu vei putea sta niciodată liniștit în noua casă. Așteptând cu nerăbdare să-ți faci o nouă grădină, făcându-ți prieteni noi, invitându-i pe cei vechi să te viziteze, frecventând restaurante în care n-ai mai intrat și locuri noi, poți schimba complet felul de a simți în legătură cu noua casă.

Îmi amintesc că m-am simțit complet devastată atunci când unul dintre fiii mei m-a anunțat că el și soția lui se vor muta în Canada și că intenționează să se stabilească acolo. La început am fost copleșită de un sentiment de pierdere. Mi-am imaginat că îmi voi vedea cu greu micuțul meu nepot și că el, probabil, va uita cu totul cine sunt eu. Știam că-mi vor lipsi vizitele lor neașteptate. Vor lipsi de la petrecerile de familie... și așa mai departe.

Apoi, am început să mă gândesc la vizitele mele la ei. M-am gândit la cadourile cu care îi voi surprinde și la toate noutățile pe care ni le vom

împărtăși. Îmi imaginam plăcerea cu care îmi vor arăta noua lor țară. Am început de asemenea să-mi plănuiesc lucrurile pe care le voi face atunci când vor veni acasă în vizită. Deodată, am realizat că, timp de două săptămâni, în fiecare an, am avea posibilitatea să vorbim mai mult și să ne petrecem mai intens timpul împreună decât am fi făcut-o în decursul unui an întreg când locuiam în Anglia. Și apoi, erau telefoanele așteptate cu sufletul la gură... Situația nu s-a schimbat... dar unghiul meu de vedere, da!

Tot ceea ce trebuie făcut pentru o schimbare este un mod de a vedea pozitiv. Din când în când acesta trebuie să fie întărit și sporit prin utilizarea vizualizării. În cele din urmă vei constata că este greu să-ți amintești de ce ai rezistat vreodată la schimbare, sau de ce ai avut dubii.

REALIZAREA SCOPURILOR

Pentru realizarea scopurilor voastre este necesar să se întâmple anumite lucruri:

1. **Încrederea în reușită.** Efectul puternic al așteptărilor n-ar trebui să fie niciodată subestimat – acesta aproape că *face* lucrurile să se întâmple. Așteptările au o influență colosală asupra noastră și asupra celor care trăiesc în apropierea noastră. Fără așteptarea vreunui scop pe care dorim să-l atingem, gândul devine un vis nerealizat, un fel de dorință fără speranța de a se îndeplini.

Unul dintre hobby-urile mele este pictura și mulți oameni care îmi văd tablourile remarcă: *N-aș putea niciodată să fac așa ceva!* Când îi întreb cât timp au încercat, răspunsul a fost aproape întotdeauna la fel: *Am făcut doar ore de artă la școală. Niciodată n-am fost bun la așa ceva.* La aceasta am replicat spunându-le că nici eu n-am fost prea bună, dar am exersat timp de patruzeci de ani și, după patruzeci de ani în care fac un lucru, mă aștept să fiu cel puțin competentă. Deoarece acești oameni nu sperau să fie capabili să picteze, ei nici măcar n-au început.

Încrederea este primul ingredient necesar în cazul în care vrei să-ți realizezi scopul și trebuie să-ți amintești că foarte puține lucruri sunt obținute fără mult efort sau dorință din partea noastră. Abandonarea fumatului sau pierderea greutateii în plus necesită deopotrivă implicare și hotărâre pentru atingerea scopului propus. Nici un hipnoterapeut nu poate să te oprească să fumezi sau să te ajute să slăbești dacă nu hotărăști *tu* acest lucru.

2. **Ai încredere în tine.** Cum poți să te aștepti de la alții să aibă încredere în tine, dacă tu însuși nutrești îndoieli?

3. **Fii răbdător cu tine însuși.** Acordă-ți timp. Nu trebuie să înveți repede sau să realizezi succese peste noapte – le vei obține în felul tău și la timpul potrivit. Unii oameni și-au luat titlul universitar în jurul vârstei de 80 de ani.
 4. **Nu-ți pierde niciodată din vedere scopurile.** Folosește rezultatul final pentru a te motiva – privește-l ca pe realizarea dorințelor tale.
 5. **Folosește-ți imaginația.** Oricând te gândești la scopurile tale, imaginează-te reușind. Imaginile din mintea ta sunt cele care guvernează lumea ta. Dacă nu poți să te imaginezi pe tine însuși „făcând“, nu vei putea „face“.
- Poate ai nevoie la început de un pas neînsemnat, dar dintr-o sămânță mică poate să crească un copac mare.

Dacă a picta este ceva ce ți-ar plăcea să faci, poate că modul de a începe este de a lua un creion și o hârtie. Schițează pur și simplu lucrurile din jurul tău. Încercând să faci ceva prea ambițios, poți fi determinat să renunți pentru toată viața.

Pentru a pierde din greutate, va trebui să începi prin renunțarea la bomboane și ciocolată – dar nu uita exercițiile! Acestea te ajută să-ți îmbunătățești metabolismul și începi să arzi caloriiile nedorite. Există pe piață sute de cărți care toate pretind că au răspunsul pentru greutatea aceea suplimentară; dacă una ar avea într-adevăr acest răspuns, celelalte ar putea să dispară din rafturi. Tu știi din ce cauză ai supragreutate – o dată ce ai recunoscut acest lucru, poți utiliza autohipnoza și tehnica de vizualizare pentru a-ți da tăria de a face ceva pentru aceasta.

Dacă vrei să te lași de fumat, încearcă să reduci cantitatea de tutun pe care o fumezi cu câte 10 procente în fiecare săptămână dacă ești de părere că renunțarea completă este un pas prea drastic.

Orice te hotărăști să faci – ȚINE-Ō TOT AȘA! Concentrează-te frecvent asupra beneficiilor pe care ți le va aduce scopul propus.

Atunci când problema ta este una de durată, cum ar fi greutatea în exces, vei găsi că este mai bine să intri întâi în nivelul alfa și să identifici cauza. În mod frecvent, supraalimentarea (singura cauză reală a supraponderalității, cu excepția retenției lichidelor) poate fi realizarea unei dorințe rămase din copilărie, de a-i face pe plac mamei. Poate fi un sentiment de vinovăție față de risipa de mâncare. Poate fi un înlocuitor pentru dragoste, succes sau recunoaștere. Supraponderalitatea este adeseori un strigăt de ajutor.

Uneori, este de ajutor să înlocuiești un obicei prost cu unul mai bun. De exemplu, a face un exercițiu în loc să mănânci o cutie de bomboane de ciocolată în fața televizorului te va ajuta să-ți controlezi obiceiurile alimentare; bănd un pahar cu apă sau mestecând un morcov crocant crud, poți înlocui în mod satisfăcător acel sandviș cu unt de arahide.

Poți folosi Exercițiul 3 pentru a te întoarce înapoi și a identifica rădăcina problemei tale, pentru a recunoaște cauza și apoi pentru a o trata.

În mod alternativ, „vorbind cu mentalul tău inconștient” așa cum este detaliat în Exercițiul 6, îți va da posibilitatea să identifici motivul pentru care fumezi, mănânci peste măsură, îți rozi unghiile etc.

Exercițiul 4 – Realizarea scopului tău

1. Fă-te comod sub aspect fizic și relaxează-te. Închide ochii și imaginează-te coborând zece trepte mari, de piatră, într-o grădină frumoasă. Inspiră adânc și expiră și numără calm fiecare treaptă când cobori în grădină... La capătul scării, oprește-te și privește în jurul tău. Ce anotimp este? Poate fi orice moment al anului pe care îl alegi. Remarcă florile, arbuștii, foșnetul frunzelor și sunetul ciripitului păsărilor. Poate că poți vedea fluturi sau un eleșteu cu pești... Fă-ți timp și creează o grădină unde poți să te bucuri. Hoinărește prin grădina ta și, în timp ce faci acest lucru, observă structura cărării de sub picioarele tale și simte căldura blândă a soarelui pe piele. Acum poți să te așezi pe un scaun unde poți să stai și să te relaxezi și mai mult.
2. Ești relaxat și ești la nivelul alfa. Acum gândește-te la un scop pe care vrei să-l atingi. Întreabă-te, *Când îmi ating scopul, cum se va schimba prin aceasta viața mea? Cum va afecta aceasta pe ceilalți? Vreau cu adevărat acest lucru?* Având confirmarea că acest scop este ceea ce îți dorești cu adevărat, repetă următoarele:
Sunt hotărât să
Pot
Vreau
 Acum poți să adaugi ceva asemănător, cum ar fi:
Când am să
Voi fi capabil să
Când nu voi mai
Voi fi în măsură să
 (Unde sunt lăsate puncte, folosește propriile cuvinte pentru a-ți formula scopul.)
3. Imaginează-te părăsind scaunul și continuând plimbarea prin grădină. Încerci să creezi ceva frumos sau util – poate te simți ca și cum ai planta ceva, adunând o grămadă de pietre, umplând un eleșteu sau jucându-te cu copiii... Poate că trebuie să dărâmi un zid vechi înainte de a începe să creezi (Orice faci cu partea vizuală a mentalului tău va avea un efect pozitiv corespunzător prin răspunsurile tale inconștiente.)

4. Consideră avantajele pe care ți le va da atingerea scopului tău: îmbunătățirea stării de sănătate, încrederea, un standard de viață mai bun, senzație de autoapreciere, autoconsiderație, recunoaștere, prietenii, respect...
5. Când ai terminat toate acestea, numără încet înapoi de la cinci la unu, deschide ușor ochii și întoarce-te la starea de conștiență completă, simțindu-te relaxat, înprospătat și împăcat cu tine însuși.

Notă: Dacă toate acestea par dificile pentru a începe, pornește prin a alege un scop simplu, sau unul care este ușor de atins, sau unul pentru care ai nevoie doar de un mic impuls care să te determine să-l atingi: de exemplu, trezirea imediată atunci când sună deșteptătorul, efectuarea cu regularitate a exercițiilor, începerea unui proiect nou în casă cum ar fi decorarea unei camere, montarea unor rafturi, curățarea mansardei.

Când vei începe să ai rezultate, sistemul tău de convingeri va fi întărit. Vei începe într-adevăr să simți că poți să faci orice lucru de care te-ai apucat să-l faci.

Oprindu-te ocazional în decursul zilei și vizualizându-te în atingerea scopurilor, realizezi un mod excelent de a-ți întări sentimentele pozitive.

6. ÎNCREDEREA ȘI AUTOAPRECIEREA

ÎNCREDEREA

Unii oameni par să se fi născut cu ea – ei par să nu se teamă de nimic. Există oameni care sunt gata întotdeauna să facă o încercare, pare că nimic nu-i afectează, eșecurile nu-i deranjează. Dacă lucrurile merg rău pentru ei într-o afacere, înainte de a ști ce se întâmplă, auzi că au început încă una.

Ce-i face pe unii oameni atât de încrezători, atât de siguri pe ei? Cum de sunt ei atât de diferiți? Unde au învățat să fie atât de siguri pe ei? Din nou, ne întoarcem la anii noștri de formare. De obicei, acesta este momentul în care se formează încrederea, sau lipsa ei.

Succesul dă naștere la succes. Când ești răsplătit și ți se dă ocazia să te simți bine în urma realizărilor tale, ești impulsivat să încerci ceva mai îndrăzneț, mai aventuros. Poți să vezi acest lucru demonstrat în mod frecvent privind orice copil mic. Fără să avem nici o vină, unii dintre noi sunt făcuți să se simtă nesiguri, lipsiți de valoare, un rebut, sau altfel decât ceilalți.

Pentru a fi încrezător, ai nevoie să te simți sigur pe tine însuși. Posedarea unui bun simț al propriei valori rezultă dintr-un ego bine consolidat. Pentru a avea un simț bun de autoapreciere, este esențial să ai o părere bună despre tine.

Ce ne determină să avem o opinie proastă despre noi înșine și să nu avem încredere în capacitatea noastră de a reuși? Există doi factori principali de influență: opinia altor oameni despre noi și comparația cu alții.

CE CRED ALȚI OAMENI DESPRE NOI

Avem o nevoie înnăscută de a fi ca alții, de a fi acceptați. Acest instinct de turmă ne permite să ne simțim în siguranță.

La școală, dacă suntem tachinați, putem fi determinați să ne simțim inadecvați, inferiori, altfel decât ceilalți, inacceptabili – și aceste lucruri pot fi foarte distructive. Vei fi probabil tachinat dacă ești foarte mic, înalt, gras, slab, porți ochelari sau un aparat dentar, vorbești cu un accent diferit – aproape orice poate deveni un motiv al ridicolului și se pare că nu poți face prea mult în legătură cu aceasta.

Studiu de caz

O doamnă care simțea că toată lumea se uită la ea a venit să mă vadă. Era convinsă că lumea o vedea ca pe o femeie hidoasă. A reieșit că în școală, ca

mic copil, învățase să îndeplinească, în momentul în care învățătoarea a chemat-o în fața clasei. Aceasta a așezat-o pe o bancă și i-a spus să arate celorlalți copii ce făcuse. Cu mândrie, copilul s-a supus. Învățătoarea i-a atras atenția că modul în care mișca andreaua de fiecare dată când răsucea firul de lână în jurul acesteia era greșit. În acel moment a simțit că voia să moară, obrații ei deveniră roșii trandafirii și izbucni în plâns. La 53 de ani, ea încă mai păstra sechele emoționale de la această experiență. Mentalul ei inconștient a decis în felul său că din cauza modului în care *arăta*, ea era neacceptată de societate.

Prin folosirea tehnicii de vizualizare, ea a fost în măsură să „anuleze” incidentul. Răspunsul ei imediat a fost chiar minunat ca mărturie.

De ce încearcă ceilalți să ne minimalizeze? Răspunsul este foarte simplu: pentru că prin distragerea atenției îndreptate asupra lor, ei se simt în siguranță. Ei au probleme și încearcă să se ascundă sub diferite remarci, tachinări, intimidări. Este bine cunoscut că toți bătaușii sunt, de fapt, niște lași în sufletul lor.

Încrederea poate de asemenea să fie învățată sau distrusă în mediul familial. Un părinte timid, retras, poate fi un exemplu de la care copilul învață. Dacă vrei să le dai copiilor tăi unul dintre cele mai mărețe daruri din viață, alimentează-le încrederea. Cel puțin, susține-i în toate modurile, astfel încât să poată să trăiască și să învețe această senzație, fiind asigurați de sprijinul tău și bazându-se pe iubirea și pe aprobarea ta.

Copiii înfloresc atunci când sunt lăudați, dar n-am cunoscut niciodată un copil înflorind sub un regim de critici. Acolo unde copiii simt că ei câștigă aprobare și cunosc lauda, vor dori să continue și să facă mai mult în mod activ, fără vreo acțiune de constrângere din partea părinților sau a profesorilor.

Bineînțeles, nu-ți sugerez să nu-ți corectezi niciodată copilul. Este adesea necesar de observat că lucrurile ar putea fi realizate mai ușor sau cu mai mult succes făcându-le în mod diferit. Dar nu umili un copil – în special nu în fața altora!

Amintește-ți de directorul de școală care avea atâta încredere în a se adresa unei mari mulțimi dar nu putea să se urce pe un ring de dans. Mulți oameni au domenii în care se simt siguri pe ei și altele în care apar eșuând deplorabil. Credința că facem lucrurile prost sau ne facem de râs sau suntem criticați de alții poate fi un puternic impediment.

Răspunsul se află în povestea directorului de școală. O dată ce a învățat să danseze corect, s-a simțit sigur să-și etaleze abilitățile în fața altora.

Fiecare a trebuit să învețe cum să facă orice pare acum că face mai bine decât tine. Șoferii nerăbdători care claxonează din cauză că elevul întârzie

atunci când trebuie să iasă dintr-o intersecție sau dintr-un sens giratoriu au uitat că ei s-au zbatut să învețe exact aceleași lucruri.

Unii dintre noi, ca urmare a îndochinării sau a religiei, am fost educați să credem că este un păcat să arăți încredere și faptul de a fi „important” ar trebui să fie puternic descurajat. În realitate, „importanții” acestei lumi strigă doar puternic pentru a-și întări propria imagine de sine care este precară. Când știi că poți să faci ceva bine, nu ai nevoie să ții cuvântări elocvente oamenilor. O persoană tăcută, de încredere, este, în realitate, foarte atractivă și bună să-ți fie în preajmă.

COMPARAȚIA CU ALȚII

Comparația noastră cu alții ne poate face să ne simțim neadecvați și noi ne alimentăm cu aceste sentimente negative cum ar fi: *Niciodată nu voi putea să fac acest lucru...Nu sunt folositor la nimic...Știu că voi eșua...Sunt la limita de a da greș.*

Este o particularitate specifică a naturii umane de a se concentra asupra eșecurilor. Ne reîntărim eșecurile prin retrăirea lor încă o dată și încă o dată, până când devenim total convinși că nu există nici o cale de ieșire și ne săpăm într-adevăr singuri groapa.

Minunatul adevăr este acela că fiecare dintre noi este unic și fiecare are propria contribuție la ceea ce face – abilități ca aceea de a fi un bun ascultător, de a înțelege pe cei în vârstă sau de a avea răbdare cu copiii mici sunt la fel de importante ca și aceea de a face să zboare un aeroplan sau de scrie o gazetă tehnică.

Cum depășim o imagine de sine precară? Cu ce se luptă de fapt propriul nostru interior?

O dată ce realizezi că adevărata bătălie este între tine și modul în care te vezi pe tine însuși, poți să începi să faci ceva în acest sens. Pentru a face acest lucru, concentrează-te pe elementele bune, pe aspectele pozitive legate de tine.

Nu te lăsa descurajat de oamenii care cred că sunt mai buni decât tine. Ei au propria lor problemă. Aceasta este de obicei opinia lor exagerată despre ei înșiși și deseori ia forma unui snobism. Să crezi că ești superior pentru că ai avut privilegiul unei instrucții sau educații mai bune neagă total acest privilegiu. Trebuie să câștigi respectul celorlalți. Respectul nu este un drept automat, din naștere sau din educație, și nu se obține nici prin bogăție.

Dacă te concentrezi pe lucrurile pe care le faci bine, pe cele pe care le-ai reușit, părerea despre tine va începe să se îmbunătățească, iar încrederea în

tine și abilitatea ta vor crește. Gânduri mici, neobișnuite, vor începe să se strecoare: *Poate voi avea succes... Aș putea, pur și simplu, doar să fac... Nu e nici o pagubă să încerc...*

Amintește-ți că a fi altfel nu te face mai bun sau mai rău. Ești pur și simplu tu, cu calitățile tale unice și contribuția ta individuală la construcție. Nimeni nu poate simți ca tine; nimeni nu are simțul umorului cum îl ai tu, sau modul tău de a privi lucrurile; nimeni altul nu poate iubi ca tine; nimeni nu are amprente digitale cum ai tu; nimeni nu poate semna numele tău ca tine.

CONSTRUIREA ÎNCREDERII

Pentru a începe călătoria de la a te vedea într-un mod negativ spre a te percepe într-un mod pozitiv folosește vizualizarea. Ține minte, nu poți să fii bun la ceva fără exercițiu și toate lucrurile încep din minte. *Cheia succesului tău este propria imaginație.*

Întreabă-te: *Ce s-ar întâmpla dacă aș fi încrezător?* Poate ți-e teamă să nu îți pierzi prietenii sau să nu fii văzut ca autoritar sau ca o persoană încăpățânată. Cu siguranță, mulți oameni pot fi surprinși de schimbările care au intervenit la tine. Dar dacă ții în mod real la tine, vor fi bucuroși pentru tine, cu noua ta libertate. Fii sigur, *încrederea te eliberează.*

Unii bărbați distrug în mod inconștient încrederea partenerelor lor din cauză că acest lucru îi face să se simtă mai siguri și le oferă control. O dată ce soția sau partenera începe să arate încredere, ei se simt amenințați. Adesea, ei au fost condiționați în convingerea că rolul bărbatului este de a fi autoritar. Ei cred că-și vor pierde respectul dacă vor permite propriilor vulnerabilități să fie expuse.

Imaginea de mascul dominant este învățată prin condițiile lor culturale. Este foarte dificil pentru un astfel de bărbat să vadă că poate fi totuși respectat și iubit fără a continua să-și exercite ceea ce el consideră ca fiind drepturile sau îndatoririle lui.

Pentru acele femei care cred că sunt „puse la punct” în legătură cu modul în care trebuie să sprijine imaginea masculină, există ceva ce poți să faci. Construindu-ți încrederea (prin folosirea tehnicilor date în această carte), poți să-și ajuți partenerul să-și construiască imaginea de sine. El nu se va mai simți amenințat și nevoia lui de a domina va scădea. Puteți apoi să trăiți ca egali susținând și alimentând ceea ce este cel mai bun în fiecare dintre voi. Aceasta poate să pară a fi greu de realizat dacă te afli într-un rol de subordonat de un timp îndelungat, dar este posibil. Este important să începi să îmbunătățești ceea ce aveți împreună, și nu să-ți distrugi partenerul.

Există, desigur, numeroase exemple în care femeile joacă rolul dominant, dar aici, din nou, comportamentul este determinat de frică. Stăpânirea de sine pare din nou singurul mod în care astfel de femei pot „funcționa” în siguranță.

Există bărbați și femei care își vor minimaliza în mod deliberat partenerul în fața altora, profitând de fiecare ocazie să îl arate într-o lumină proastă. Acest comportament este în mod frecvent determinat de frică, de un set de valori incorect selecționat, de o nevoie de a fi remarcat. Din nou, acesta este un caz în care sinele interior are nevoie de atenție. Când te simți bine cu tine însuși nu mai există necesitatea de a-i minimaliza pe ceilalți.

Unii oameni se tem că dacă vor părea siguri pe ei și/sau capabili, alții vor profita de pe urma lor. Adevărul este că oamenilor încrezători nu le este teamă să zică „nu”. Ei nu suferă de teama de a părea nepoliticoși, nu le este teamă de respingere și nu le pasă de faptul că vor fi văzuți într-o „lumină proastă”. Când se hotărăsc să refuze, ei replică ferm: „Chiar acum nu este posibil – sau convenabil.” Totuși, în viață, observăm că oamenii siguri pe ei par să învingă greutățile într-o măsură mult mai mare decât cei care sunt prinși în cursă de propriile inadecvări.

Pentru început, dacă găsești că este dificil să te imaginezi pe tine însuși făcând ceva cu încredere, creează o imagine a cuiva pe care îl cunoști și care demonstrează un fel de încredere pe care ți-ar plăcea s-o posezi. Imaginează-ți-l pe el sau pe ea făcând ceva ce ți-ar plăcea să fii capabil să faci. Cum au ei acces la acest lucru? Ce postură corporală folosesc ei? Ce expresie vezi pe fețele lor? Cum crezi că se simt ei în acest moment?

Acum, imaginează-ți că poți să intri în pielea lor și să trăiești făcând acel lucru în modul în care îl fac ei... Cum se simt ei? După un timp, ieși din pielea lor și, cu noile cunoștințe, privește-te apropiindu-te de aceeași sarcină, provocare sau scop. Observă cât de diferit te simți acum. De ce alegi să te simți rău cu privire la ceva când poți să alegi să te simți bine în legătura cu același lucru? Poți să faci asta!

Primul pas către siguranța de sine este acela de a realiza că toți suntem egali. Bineînțeles că ai să întâlnești în viață oameni care pot să facă lucruri pe care tu nu poți să le faci – mulți dintre noi nu se pot plimba pe o frânghie întinsă sau să zboare cu un planor, mulți dintre noi nu suntem foarte buni cântăreți sau la prepararea unei prăjituri, dar vor fi lucruri pe care tu poți să le faci și alții nu. Asta nu ne face mai buni sau mai răi și cu siguranță că lumea are nevoie de oameni cu diferite calități și abilități.

Cât de întunecată ar fi viața dacă cineva ar fi fost născut cu abilitatea să facă totul fără luptă, efort sau dăruire. N-ar exista schimbări, nici sentimentul

realizării, nici fiori, nici emoții. Dacă totul ar fi întotdeauna disponibil pentru noi, viața ar părea cu greu că merită osteneala de a fi trăită – și ce creaturi plicticoase am fi!

Aici aș vrea să vă împărtășesc o povestioară adorabilă despre Jean-Paul. La vârsta de patru ani, el s-a mutat de la Montreal în Anglia. Înainte de acest moment, n-a vorbit decât franceza. Ajungând la a 5-a aniversare, aceasta a însemnat începerea școlii și învățătura într-un nou mediu care era total englezesc. El este un băiețel foarte adaptabil și, după un trimestru, putea să comunice bine în a doua lui limbă.

Totuși, după un an, părinții lui au decis să se reîntoarcă la Montreal și a fost transferat la o școală unde franceza predomina. Această schimbare de școli și limbi i-au încetinit capacitatea de a citi în franceză. Într-o zi, în clasă, în timp ce citea cu voce tare, s-a găsit în postura de a fi luat în râs de alți copii când întârzia la citirea unor cuvinte. Părăsindu-și cartea, s-a întors spre clasă: „Și ce!” a spus el. „Poate nu pot să citesc așa de bine ca voi, dar pot să vorbesc două limbi și voi nu puteți.” Iată un tânăr care nu va lăsa niciodată pe nimeni să-i erodeze încrederea.

CAPACITATEA DE AFIRMARE

Pentru a reuși în viață, pentru a avea anumite lucruri, pentru a împiedica oamenii să te calce în picioare, este uneori necesar să fii un luptător.

Sună simplu, dar cu toții știm că nu este așa. Ne facem griji în legătură cu formarea unei impresii greșite, nu ne place să ne creăm neplăceri, devenim anxioși la posibilitatea unei confruntări sau agresiuni, toată agitația inutilă nu pare a fi ceva care merită și fără îndoială este mai ușor să nu faci nimic.

Nu este cu nimic greșit să fii un luptător atât timp cât o faci cu politețe, și totuși evităm acest lucru. Deseori, aceasta este văzută ca ultima soluție.

A avea capacitate de afirmare înseamnă a-ți construi simțul ego-ului. Când te simți sigur pe tine, dubiile se topesc complet. În timp ce se întâmplă acest lucru (și prin folosirea autohipnozei vei reuși), iată un mod care m-a ajutat să fiu o luptătoare în situații de zi cu zi.

Întreabă-te dacă ai fi în poziția altei sau altor persoane, ți-ai dori ca cineva să-ți spună ceva? Dacă ai fi vândut niște mărfuri de calitate inferioară, ai vrea mai degrabă ca clientul să ți le returneze decât să-l pierzi de client? – sau, mai rău, să umble peste tot povestind cazul și altora! Dacă ceva ce ți s-a spus (sau ți s-a făcut) ți-a produs furie sau durere, n-ai vrea ca acea persoană să-ți vorbească astfel încât situația să poată fi rezolvată? Când privești lucrurile din alt punct de vedere, este mai bine să ai capacitate de afirmare decât să nu spui nimic.

Gânduri ca: *Mă vor crede oare? Am într-adevăr justificare în a face această plângere? Ei nu mă vor mai suferi după ce le voi spune! Cineva va fi pus în încurcătură!*, vin atunci când te centrezi pe aspectele negative ale capacității de afirmare. Văzându-l ca pe un pas pozitiv, te va ajuta să prezinți cazul tău în cel mai bun mod posibil.

Exercițiul 5 – Construirea încrederii în sine

1. Fă-te comod și relaxează-te. Privește prin cameră și fixează-ți ochii pe ceva din fața ta. Poate fi orice – un tablou, un semn de pe perete, o lampă...În timp ce continui să te concentrezi pe acel loc, începi să numeri înapoi de la 500, încet, pentru tine... Continuă numărătoarea până simți că ochii devin obosiți și vor să se închidă. Atunci când îi simți gata să se închidă, lasă-i să se închidă. Nu te lupta să-i ții deschiși; ei vor începe să se simtă în mod natural obosiți sau umeziți și vor începe să clipească. Lasă ca totul să se întâmple natural.
2. Când ochii tăi s-au închis, încetează să mai numeri și verifică mental dacă fiecare parte a corpului tău este relaxată complet. Simte-ți relaxate degetele, picioarele, corpul... Permite unei expresii de calm pașnic să-ți treacă peste față; lasă-ți gura și buzele relaxate. Imaginează-ți toate stresurile și tensiunile din capul, gâtul și umerii tăi curgându-ți prin brațe și în afară, prin vârfurile degetelor...Fii conștient în mod confortabil de sentimentele și senzațiile din corpul tău când te relaxezi până la nivelul alfa.
3. Alege ce ți-ar plăcea să faci, numai dacă ai avea încredere – ceva ce până acum simțeai că-ți este inaccesibil. Nu face acel lucru imposibil de atins – poate ai pierdut ocazia de a juca în echipa națională, dar există o mulțime de alte lucruri din care poți să alegi. Convinge-te că este ceva care vrei *cu adevărat să se întâmple*.
4. Dă la o parte pentru moment această alegere și gândește-te acum la ceva ce faci într-adevăr bine. Ceva știi să faci cel puțin la fel de bine, dacă nu mai bine decât alți oameni. Curățarea unei mașini, scrierea unei scrisori, prepararea unei prăjituri, grădinăritul, călcatul unei cămăși. Un sentiment de împlinire este ceea ce cauți, te simți bine cu tine însuși când sarcina este îndeplinită. Imaginează-te făcând această treabă acum și observă exact cum te simți când o faci. Poate ești atât de relaxat că te vei gândi cu greu la acest lucru. Ești eliberat de stres și sigur că vei termina cu bine. Îndeplinește-ți vizual sarcina. Trăiește acest sentiment de bine, de a fi îndeplinit-o.
5. Acum, fixează-ți un nou scop, imaginează-te pe tine făcându-l în aceeași manieră – cu ușurință și succes. Folosind aceeași expresie, aceeași

atitudine de ușurință, de relaxare, același calm, încredere, imaginează-ți acum...

6. Spune încet către tine: Este așa cum am să... *Pot să fac. Sunt sigur. Voi reuși.* (Oferă-ți timp. Bucură-te de sentimentul realizării).
7. Numără încet de la cinci la unu, deschide ochii și revino la starea de conștiență deplină cu un minunat sentiment de încredere în propria capacitate de a face ce te-ai apucat să faci.

Notă: Repetă acest exercițiu zilnic până când ai rezultatele pe care dorești să le realizezi. Reamintește-ți frecvent de realizările și scopurile tale. Sporește-le cu propria imaginație.

Vei auzi de oameni care se trezesc făcând lucruri pe care nu le-au mai făcut niciodată înainte și reușesc. Ei sunt pionierii acestei lumi, cu curaj și viziune, asumându-și necunoscutul. Fără ei, ființa umană n-ar fi atins niciodată culmile Everestului, n-ar fi navigat în jurul lumii și nici n-ar fi trimis o rachetă spre Lună. Totuși pentru moment, hai să ne mulțumim cu ceea ce știm că este posibil – poți încerca necunoscutul când ai învățat tot ce poți din această carte, după care ai aruncat-o în foc sau, plin de speranță, ai înmânat-o altcuiva.

7. DIRIJAREA STRESULUI

IDENTIFICAREA STRESULUI

Cum ne dăm seama că suntem stresați? Intrarea în starea de stres poate să devină o obișnuință în cadrul căreia nu mai suntem conștienți că noi facem ceva mai mult decât fac ceilalți.

Un anumit nivel de stres este necesar, deoarece în lipsa acestuia n-am fi motivați pentru a face vreo schimbare sau vreun progres. Stresul poate fi un imbold care să ne ajute să învingem sau să obținem ceva, el ne poate motiva să găsim un mod mai bun de a face lucrurile. Stresul poate să ne dea „un pinten” într-o situație de supraviețuire. În anumite împrejurări, a fi prea „în urmă” înseamnă a nu fi pregătiți.

STRESUL INUTIL

Acesta este un tip de stres pentru care trebuie să facem tot ce putem mai bine în vederea eliminării sale complete din viața noastră. Pe lângă că nu obținem nimic, el ne secătuiește energia, slăbește sistemul imunitar și deteriorează calitatea vieții.

DOMENII-CHEIE

Lucrând cu oameni din toate straturile sociale, am devenit conștientă că, de obicei, stresul se ivește în una sau mai multe dintre următoarele categorii:

- *Relațiile* – cu un partener, cu părinții, cu copiii, prietenii, colegii, vecinii, chiar și cu animalele de casă.
- *Temeri pentru starea de sănătate* – reale sau imaginare.
- *Încrederea* – în a face aproape orice, în relațiile cu ceilalți, în așteptarea unui lucru nou sau diferit.
- *Amplasarea* – locul unde trăiește sau lucrează, în special dacă aceasta implică efectuarea de călătorii pe distanțe mari.
- *Schimbările* – de orice fel
- *Munca* – lipsa de comunicare, neputința fizică și mentală de a face față, clienți sau colegi dificili, supraîncărcare, sentimentul de insatisfacție; simpla lipsă de simpatie față de ce face.
- *Banii* – de obicei sunt insuficienți, producând teamă și insecuritate, dar uneori, chiar când sunt prea mulți pot crea stres.

DE CE EȘTI STRESAT?

Toate stresurile sunt autoinduse. Putem să credem că sunt provocate de alții, că n-avem de ales, dar realitatea este că noi *facem* alegerea. Dacă suntem conștienți de aceasta, putem alege să fim stresați sau să nu fim.

Dacă această afirmație pare să fie supărătoare, fă o pauză și gândește-te la persoane despre care știi că fac o muncă pe care o consideri ca fiind stresantă și totuși se pare că se descurcă. Arată ei stresați? Și-ar fi schimbat ei munca dacă ar fi putut? Absența stresului înseamnă, de obicei, faptul că poți să te bucuri de muncă și poți obține împliniri.

Secretul constă în modul în care vezi situația. De exemplu, două surori medicale într-o secție de spital fac exact aceeași muncă. Sora șefă din secție (care suferă de bătăături la picioare și se simte total sătulă de muncă și de viață) o abordează pe prima soră și îi ține un perdaf sever. Privind la sora șefă care se îndepărtează, sora se simte copleșită de lacrimi. Ea se întreabă ce naiba a făcut pentru a declanșa acest potop de vorbe. Sora șefă o apostrofează apoi pe o a doua soră și îi spune exact aceleași lucruri. Dar cum se îndepărtează, cea de-a doua soră trage o strâmbătură și se întreabă, „Ce-o fi cu ea astăzi?” În aceeași situație, depinde de cum o privești: una devine foarte tulburată, iar cealaltă rămâne calmă și stăpână pe sine.

STRESUL TE POATE FACE SĂ TE SIMȚI ÎN SIGURANȚĂ

Stresul poate deveni atât de mult un mod de viață, încât a-l părăsi poate să prezinte un tablou înspăimântător. Pentru o persoană care este de obicei stresată, chiar și ideea de a-l părăsi o poate face să se simtă ca și cum ar fi „distrusă”

Gândește-te un moment la situația în care ești conștient că ești stresat. Aceasta se poate întâmpla atunci când te găsești în situația de a conduce în condiții de trafic aglomerat, de a aștepta un interviu cu un șef dificil, sau când este necesar să faci două sau mai multe lucruri în același timp. Faptul că ești în întârziere pentru o întâlnire poate să-ți determine creșterea bătăilor inimii. Gândește-te la situația în care ești stresat și imaginează-ți în mod real senzațiile care rezultă...

Acum întreabă-te: *Ce se realizează? Aș putea să funcționez mai eficient, aș putea să-mi îmbunătățesc munca? Aș putea să am legături mai bune cu alți oameni dacă nu aș fi stresat în această situație?*

Există șanse ca atunci când te vizualizezi fără stres, aceasta să-ți pară la început ciudat. Dar dacă continui să-ți întărești imaginea în mentalul tău, nu numai că

aceasta va deveni din ce în ce mai atractivă, dar vei constata de asemenea că te vei simți, în momentul respectiv, mai relaxat din punct de vedere fizic.

Nimic bun nu provine din situația în care ești stresat. Totuși, pot să-ți promit că toate zonele vieții tale vor fi îmbunătățite atunci când vei învăța să faci față problemelor într-un mod relaxat.

A te simți liber de stres înseamnă să te simți liber, să ai mai multă energie, să te simți mai motivat, să ai mai mult timp, să te simți mai în formă – și te vei simți, *cu cea mai mare siguranță*, mai fericit.

RECUNOAȘTEREA STRESULUI

Cum știi când ești stresat? Dacă aceasta este o stare constantă, cum îți vei da seama?

Stresul este opusul senzației de a fi relaxat. Nu poți să fii stresat și relaxat în același timp – acest lucru este imposibil din punct de vedere fizic și mental. Ca și toate celelalte lucruri din lumea noastră, stresul urmează legea „cauză și efect”: ceva trebuie să se întâmple pentru a aduce acest rezultat.

ZONE CARE PRODUC STRES

Presiuni din afară

- cineva de la locul de muncă
- supraîncărcare în muncă
- cineva apropiat de tine în viața personală
- vecinii
- datorii pe care nu le poți achita

Presiuni din interior

- probleme de sănătate
- grija de a nu dezamăgi oamenii
- preocuparea cu privire la ceea ce gândesc alții despre tine
- lipsa de încredere
- temeri imaginare
- frustrări
- atitudinea ta față de viață

Acestea sunt câteva dintre lucrurile care ne determină să simțim presiune, la care de multe ori răspundem prin stres.

Notă: Sentimentul de vinovăție și cel de frustrare pot fi, de asemenea, răspunzătoare pentru mult stres – ele sunt tratate separat în capitolul 9. Acum întreabă-te: *Sunt eu stresat?*

Dacă răspunsul este „da“ la una sau mai multe dintre următoarele întrebări, atunci există șanse să suferi de stres.

- ai un somn dificil?
- mănânci sau bei în exces?
- ai nevoie de medicamente care să te ajute să faci față vieții?
- ești nervos sau iritabil?
- ești neliniștit în legătură cu lucrurile pe care le-ai utilizat pentru a progresa?
- faci des gripă sau răceli?
- ai alergii?
- ai o lipsă de energie sau de entuziasm pentru lucrurile care de obicei te bucurau?
- ai devenit depresiv?
- ai observat că ți-ai pierdut simțul umorului?
- ești mereu prea necăjit?

CE POȚI SĂ FACI ÎN LEGĂTURĂ CU ACEASTA?

1. Recunoaște că ești stresat. Ascunderea acestui fapt pentru a proteja pe ceilalți sau pentru imaginea ta proprie adaugă doar alte poveri.
2. Identifică în mod specific factorul care îți produce stresul. De multe ori, poți să știi care este cauza, dar nu reușești s-o admiți. Făcând o listă cu tot ceea ce te necăjește, aceasta te poate ajuta să recunoști cauza principală. Discutarea problemelor cu cineva în care ai încredere este deseori tot ceea ce îți trebuie. Una dintre căile de identificare ale originii stresului este aceea de a utiliza tehnica „Discuției cu mentalul tău inconștient“ dată la sfârșitul acestui capitol.
3. Hotărăște-te acum să faci orice schimbare care este necesară pentru a reduce sau pentru a elimina stresul. Dacă crezi cu adevărat că nu poți să eviți sau să modifice situația, singurul lucru care ți-a rămas de făcut este să **SCHIMBI PUNCTUL TĂU DE VEDERE ASUPRA ACESTEIA**. Vei continua să faci tot ceea ce vei putea, dar nu vei permite în nici o împrejurare, ție sau oricărei alte persoane, să exercite o presiune excesivă asupra ta. A învăța să spui uneori „nu“ este mult mai ușor decât să trăiești cu un ulcer stomacal!

Simțul umorului reprezintă o cale lungă pentru a ușura o situație plină de stres. Observarea laturii hazlii a lucrurilor poate adeseori să ajute mai mult decât un pumn de calmante.

Frustrarea și mânia pot crește în noi, atunci când suntem stresați, până când simțim că suntem gata să explodăm. Prin efectuarea unor activități,

energia este eliminată și, aproape imediat, începem să ne simțim mai bine (De aceea, unii oameni lovesc ușa cu piciorul sau aruncă un obiect.) Încearcă să începi un nou hobby pe care îl poți utiliza pentru a risipi acest tip de energie – încearcă să tai bușteni cu ferăstrăul, să cureți geamurile, te poate ajuta chiar și un joc de puzzle jucat cu îndemânare pe o tablă.

Un sfat bun este acela de a-ți aminti, din timp în timp, că ești doar o ființă umană și că toți facem, din când în când, greșeli. Nu mai fi atât de sever cu tine însuși – punând din când în când punctul pe i, „tăindu-ți moțul” sau simțind uneori păreri de rău pentru tine este firesc. Nu este nimic rău în a avea exigențe înalte față de tine însuși, dar dacă ai unele imposibile, acestea îți vor distruge încrederea, vor micșora imaginea proprie și pot în cele din urmă să te oprească să ai orice inițiativă față de ceva nou sau în schimbare.

Recunoaște că este posibil să fii foarte interesat fără să fii stresat; a avea grijă și a face ceva constructiv în legătură cu o situație este mult mai bine decât să devii atât de stresat încât să fii handicapat de aceste sentimente. Unii oameni confundă starea de a fi stresat cu grija – ei cred că dacă nu se simt foarte tulburați sau stresați în legătură cu un lucru, aceasta apare ca și cum ei n-ar avea grijă. Aceasta nu este cea mai bună cale pentru a oferi sprijin sau asistență.

Uneori, o situație devine intolerabilă și pare fără ieșire. Fără nici o posibilitate de întoarcere, persoana implicată crede că i-au rămas numai două alternative: sinuciderea sau „prăbușirea”. Sper în mod sincer ca acest lucru să nu ți se întâmple. Dar, chiar dacă lucrurile devin atât de rele, există o altă cale de ieșire – plecarea. Din păcate, în momentul în care o persoană având o stare disperată de stres ajunge în acest punct, de obicei ea nu mai este în măsură să vadă nici o cale de ieșire. Nici un fel de relații, slujbă, situație financiară sau datorie nu este în măsură de a te face să mori pentru a scăpa de ele.

Un mare volum de studii și lucrări au fost realizate pentru a înțelege și pentru a ajuta oamenii care au fost „prinși în capcană” în asemenea situații. Există grupuri și organizații cu persoane pregătite, capabile, disponibile acolo unde pot să dea ajutorul și sprijinul de care ai nevoie, Dacă îți dai seama că medicul tău pare să nu înțeleagă problema pe care o ai, solicită-i să te pună în contact cu cineva care are experiență și timp să te asculte. Uneori, aceasta înseamnă să găsească o persoană de îngrijire pentru a-ți lua o pauză în exercitarea acestei funcții; poți avea nevoie de un sfat financiar profesionist; poți avea nevoie de un timp în care să fii departe de copii; poți să ai nevoie de ajutor de la un terapeut în probleme sexuale. Aceste persoane sunt disponibile – solicită-le serviciile.

Alternativa inconștientă, o „prăbușire“, înseamnă ca altă persoană să ia hotărâri pentru tine și tu ești îndepărtat din situația care a devenit intolerabilă. O dată recuperată, persoana se întoarce adeseori în exact aceeași situație plină de stres, unde nimic nu s-a schimbat. În decurs de șase luni până la un an, ea este din nou într-o secție psihiatrică, mirându-se cum de s-a întâmplat din nou.

STRESUL POATE UCIDE

Lumea medicală și-a dat acum seama că stresul contribuie, într-un mod sau în altul, la cele mai multe dintre îmbolnăvirile cunoscute. Atunci când nu suntem stresați, corpul nostru este în armonie; ingredientele necesare pentru starea bună a sănătății sunt ușor de obținut, și atunci când venim în contact cu germenii sau cu virusuri, mecanismul de apărare al corpului nostru poate intra imediat în funcțiune.

Multe accidente aparent întâmplătoare sunt produse de stres. Minte și corpul nu pot reacționa rapid atunci când ele sunt într-o stare constantă de stres.

Stresul mental este un tip de tulburare care te împiedică să te concentrezi. Suntem mai înclinați să facem erori de judecată atunci când suntem stresați.

Un fizioterapeut, chestionând pacienți suferind de dureri de spate, a descoperit că 80% dintre aceștia erau prinși într-o situație stresantă la locul de muncă, fără să vadă vreo ieșire din ea. Învățându-i exerciții simple de relaxare, el a observat că au existat îmbunătățiri substanțiale în starea lor de sănătate și problema a avut tendința să nu se repete.

ALTE CAUZE DE STRES

Nu toate stresurile sunt produse de modul în care vedem lucrurile sau le putem dirija. Acum, este recunoscut faptul că poluarea, alimentele pe care le mâncăm, efectele unui anumit climat și lipsa luminii solare, toate acestea pot fi cauze care produc stresul unor persoane.

Aș vrea să existe un ingredient magic pentru a contracara toate aceste elemente, dar n-a fost găsit nici unul. Cel mai bun mijloc de a te proteja este să mănânci cât mai sănătos posibil, să faci un număr de exerciții și să-ți odihnești corpul atât cât are nevoie, să folosești exerciții de relaxare conform celor descrise în această carte și să îndepărtezi toate cauzele de stres cât mai rapid după ce ai devenit conștient de ele. În acest fel vei da corpului tău cele mai bune șanse posibile pentru a contracara condițiile exterioare străine.

DISFUNȚIILE ORGANICE ALE CREIERULUI (DOC)

Această problemă a fost cercetată în timpul ultimilor 20 de ani și în prezent este recunoscută ca o cauză invizibilă a unui număr enorm de stresuri ale multor persoane.

În cazul unui număr de copii, acțiunile reflexe naturale ale corpului nu se dezvoltă normal, în timpul creșterii, și din această cauză orice problemă care necesită coordonare concentrată, cum ar fi introducerea aței în ac, creează o cantitate excesivă de stres. Cei care suferă de DOC sunt tot timpul stresați și n-au nevoie de decât de un mic impuls pentru a „sări peste cal”. Ei pot deveni foarte supărăcioși, frustrați, disperați sau deprimați.

Putem vedea acest lucru în cazul copiilor mici de vârstă similară care încearcă să combine piesele unui puzzle. Unul dintre copii rezolvă problema în câteva minute, în timp ce altul, după ce se străduiește câțva timp, devine atât de frustrat, încât piesele de puzzle sunt până la urmă aruncate în toată camera. Aceasta nu înseamnă că acest copil este excesiv de nerăbdător sau prost crescut, ci mai degrabă indică faptul că el necesită grijă și înțelegere deosebite.

DOC sunt reversibile. Sunt necesari circa doi ani de exerciții și acestea trebuie să fie făcute sub îndrumarea unei persoane care este specializată în tratarea unei asemenea disfuncții.

ABORDAREA STRESULUI

• O dată ce ne-am decis că stresul nu face nimic bun și că viața ar putea fi mai plăcută și mai productivă fără el, trebuie să-l îndepărtăm – folosind vizualizarea.

În continuare, sunt date două tehnici cu care eu lucrez bine. Puteți alege oricare dintre ele, care vă atrage, sau puteți folosi ambele tehnici în diferite momente și în diferite situații.

Exercițiul 6 – Conversația cu mentalul tău inconștient

1. Stai confortabil, relaxează-te, uită-te prin cameră și fixează-ți privirea asupra unui punct din fața ta: orice vrei tu – o parte a unui tablou, un semn pe perete, o lampă... În timp ce continui să fixezi privirea pe acel punct începe să numeri rar înapoi de la 500, în tăcere, pentru tine... Continuă să numeri până când îți simți ochii obosiți și vrând să se închidă. În momentul în care îi simți gata să se închidă, închide-i. Nu te lupta să-i ții deschiși, ei vor începe în mod natural să se simtă obosiți sau umezi și încep să clipească. Lasă totul să se întâmple în mod natural.

2. Când ochii tăi s-au închis, încetează să numeri și verifică mental ca fiecare parte a corpului tău să fie complet relaxată. Simte-ți degetele de la picioare, picioarele, corpul relaxate. Lasă să treacă o expresie de calm pașnic pe fața ta; relaxează gura și buzele. Imaginează-ți că toate stresurile și tensiunile din capul, gâtul și umerii tăi se scurg în jos prin brațe și în afară prin vârfurile degetelor în timp ce continui să te relaxezi. Fii conștient în mod confortabil de sentimentele și senzațiile din corpul tău în timp ce te relaxezi către nivelul alfa.
3. Imaginează-te în casa proprie. Stai într-un fotoliu confortabil sau ești culcat în patul tău. Vizualizează ceea ce te înconjoară. Observi poziția ferestrei și a ușii față de locul unde ești? Ce culoare au pereții? Cu ce este acoperită podeaua? Poți să vezi tablouri sau fotografii? Există ceva în cameră care să aibă o semnificație specială pentru tine?

În timp ce stai relaxat și te simți în siguranță, imaginează-ți că poți să chemi în fața ta *mentalul tău inconștient* – acea parte din tine care este responsabilă pentru emoțiile, visele și memoria ta vizuală. Dă-i mentalului tău inconștient o formă, prima care îți vine în minte...Acum, dă-i culoare. Prima culoare la care te gândești este bună. Păstrează această imagine în mintea ta – ea reprezintă pentru tine mentalul tău inconștient. În câteva momente, îi vei pune niște întrebări și prima idee care se întoarce către tine este răspunsul pe care îl ceri. Nu analiza în mod conștient răspunsul – este emisfera stângă care încearcă să îl preia – lasă doar ideea să vină...Acum întreabă liniștit imaginea ta: De ce sunt stresat...Oricare ar fi răspunsul, confirmă-l, nu-l refuza. Acesta poate fi foarte diferit față de răspunsul pe care l-ai putea da în mod conștient. Apoi, spune-i imaginii tale: *Nu mai vreau să răspund acestei situații/persoane, fiind stresat.*

Pauză... lasă mentalul tău inconștient să accepte această decizie. Apoi spune-i imaginii tale: *Arată-mi o cale mai bună de a aborda această problemă, astfel încât să nu mai fiu stresat de ea.* Pauză...relaxare... și așteaptă răspunsul. Acesta poate fi într-un singur cuvânt, într-o idee sau într-o imagine mentală.

Ținând în continuare imaginea în mentalul inconștient în fața ta, cere-i să-și asume responsabilitatea pentru a realiza orice schimbare care este necesară. Spune-i încet: *Te rog să-ți asumi responsabilitatea pentru a face acele schimbări care sunt necesare pentru pacea mentalului meu și pentru starea mea de bine.* (Poate că mentalul tău inconștient a ales pentru tine să fii mai dornic de a te afirma, sau să-ți acorzi mai mult timp; acest

lucru poate fi ceea ce probabil îți este necesar pentru a comunica sentimentele tale către ceilalți.)

4. Oricare ar fi schimbarea sau schimbările pe care le-ai ales, imaginează-te folosind acest comportament modificat. Dacă simți că ești mai puțin stresat sau neliniștit atunci când te vezi folosind aceste schimbări, vei ști că ele sunt corecte pentru tine. Dacă vei simți încă o anumită neliniște, aceasta poate proveni din faptul că el se simte înstrăinat sau diferit. În acest caz, încearcă schimbarea, sau schimbările, peste câteva zile. Poți oricând să faci din nou acest exercițiu și să ceri mentalului tău inconștient să aleagă opțiuni noi.
5. Mulțumește mentalului tău inconștient pentru cooperarea în acest mod minunat. Curentul mental permite oricărei schimbări interioare, care trebuie să fie făcută, să aibă loc.
6. Numără încet înapoi de la cinci la unu și după ce ai făcut acest lucru, deschide încet ochii și întoarce-te la starea de conștiență completă, simțindu-te încrezător și sigur.

Notă: Uneori vei vedea că nu obții un răspuns imediat atunci când faci acest exercițiu. Aceasta înseamnă de obicei că orice schimbare care are loc se întâmplă la nivelul total inconștient. Este posibil ca emisfera dreaptă să-și dea seama că emisfera stângă se va interfera dacă ar ști. Aceasta se întâmplă de obicei dacă ești o persoană foarte orientată pe emisfera stângă și încerci să acoperi răspunsurile inconștiente cu logică. Un lucru minunat este că, chiar și așa, vei răspunde. După o perioadă ai să începi să-ți dai seama că în anumite ocazii te porți diferit, că te-ai schimbat și că te simți bine.

Repetă exercițiul de mai sus ori de câte ori simți că ai nevoie.

Exercițiul 7 – Un mod alternativ de a aborda stresul

1. Stai confortabil din punct de vedere fizic și relaxează-te. Închide ochii și imaginează-te coborând zece trepte mari într-o grădină minunată. Inspiră și expiră adânc și numără încet, pentru tine, în timp ce cobori fiecare treaptă. La capătul scărilor, fă o pauză și privește în jurul tău. Ce anotimp este? Observă florile, tufișurile, sunetul păsărilor. Poate că poți să vezi fluturi sau un eleșteu cu pești... Fă-ți timp ca să creezi o grădină de care să te bucuri. Plimbă-te prin grădină și, în timp ce faci acest lucru, observă textura potecii de sub picioarele tale și simte senzația ușoară de căldură a razelor de soare pe piele...
2. Imediat ajungi pe o minunată pajiște verde cosită. În timp ce treci prin ea, vezi în fața ta o fântână veche înconjurată de stânci joase, cu un mic acoperiș deasupra. Când te apropii, vezi că există o cutie de lemn

sculptată, ca o casetă veche, așezată pe zid. Ea are un capac deschis fixat cu balamale din alamă și o încuietoare în partea din față; de încuietoare atârnă un lacăt deschis. Când ajungi la fântână, te oprești și, luând cutia în mână, pui în ea toate lucrurile pe care le recunoști că te fac să fii stresat. Numește-le pentru tine în timp ce le pui în cutie...Ia-ți tot timpul necesar pentru a face aceasta. Când ai terminat, închide încuietoarea, fixează lacătul și aruncă cutia în fântâna fără fund. Să plece... să plece de tot. Să plece teama, să plece sentimentul de vinovăție, să plece durerea, să plece sentimentul de ratare, să plece sentimentele de rănire personală... Acum respiră adânc, adânc și relaxează-te.

3. Te plimbi până găsești un loc unde poți să stai jos și să te relaxezi în razele soarelui. Stai aici pentru o perioadă și bucură-te de senzația de pace și liniște care se scurge prin tine. Dă-i acestei senzații un nume – unul care va avea un sens special pentru tine – și în timp ce îți spui încet acest cuvânt, împreunează-ți strâns mâinile pentru un moment... Oprește-te la această senzație de bine. De acum încolo, de câte ori simți că se produc tensiuni sau stresuri nedorite, vei face doar o pauză, vei respira adânc, îți vei împreuna mâinile în exact același fel și vei spune „cuvântul-cheie”. Desfă mâinile din nou și, în timp ce faci acest lucru, te vei relaxa și vei fi în măsură să te porți calm și cu încredere (Făcând astfel, ai creat propria ta ancoră.)
4. Numără încet înapoi de la cinci la unu, deschide ochii și revino la starea de conștiență completă, simțindu-te încrezător în capacitățile tale de a face față vieții în modul în pe care l-ai ales.

Notă: În timp ce țineam un curs cu privire la utilizarea mentalului inconștient, am folosit această vizualizare cu un grup de studenți adulți. Una dintre femei a mărturisit apoi că a dezvoltat un puternic sentiment de vinovăție – s-a surprins încercând s-o arunce pe mama ei în fântână! I-am sugerat că a aruncat jos în fântână numai acele lucruri privitoare la mama ei, care o făceau să fie stresată, pentru a-i permite să se concentreze asupra calităților acesteia.

După ce a făcut aceasta, spre surpriza ei, a realizat că erau într-adevăr lucruri cu privire la mama ei care îi plăceau și o puteau bucura. Până când a folosit vizualizarea în acest fel, ele erau complet acoperite de către sentimentele negative. După aceste exerciții de vizualizare, ea s-a simțit convinsă că acele lucruri pe care ea le-a considerat enervante sau supărătoare nu o mai necăjeau. Ceea ce a făcut ea a fost să-și schimbe concentrarea de la lucrurile negative la cele pozitive – care sunt cele pe care se bazează relațiile bune. (Mai multe despre aceasta în capitolul următor.)

FORMAREA PROPRIEI TALE PROTECȚII

Există un mod de a te proteja față de stres și presiuni pe care eu îl găsesc foarte eficient. El necesită numai câteva momente și, o dată ce este programat, este ușor disponibil ori de câte ori este necesar.

Ia-ți câteva momente să te relaxezi. Închide ochii și imaginează-ți un ecran de protecție care te înconjoară. Acest ecran poate avea orice formă – am cunoscut oameni care vizualizau orice, de la o folie de aluminiu până la un câmp electric. Important este să vezi ecranul cu claritate în timp ce știi că este invizibil pentru orice altă persoană.

De acum încolo aceasta este protecția ta împotriva presiunilor și a stresurilor provenite din exterior. Nu contează de unde vin, doar pictezi pe ecranul tău, împiedicând orice stres să ajungă la tine. Poți să creezi chiar un fel de desen animat în mintea ta și să-ți închipui imaginile sărind din acesta. Cu cât alegi imagini mai „ieșite din comun” sau mai bizare, cu atât mai ușor este să le vizualizezi și să reții aceste imagini.

Făcând pauze și utilizând această vizualizare ori de câte ori te simți sub presiune, poți într-adevăr să ajungi să schimbi modul în care răspunzi. Cu o anumită practică, vei fi în curând în măsură să vizualizezi această protecție tot atât de ușor ca și când ai clipi din ochi atunci când ceva se apropie prea mult de ei.

8. RELAȚIILE DINTRE OAMENI ȘI COMUNICAREA

RELAȚIILE

Chiar dacă ești un om retras, este imposibil să eviți relațiile. Noi suntem implicați în mod conștient în acestea, pentru că ele sunt cele care construiesc viețile și securitatea noastră

Dicționarul definește relația ca o *legătură sau conexiune – starea de a fi conectat sau în legătură*. Dar acesta este și *modul normal* în care suntem în legătură, ceea ce este important pentru a înțelege și a îmbunătăți o relație.

În mod normal, prima noastră relație este cea cu mama. De obicei, aceasta este o relație bună. Suntem hrăniți, iubiți și apărați de către mamă și această experiență formează baza tuturor relațiilor ulterioare – formează modelul. Treptat, în decursul dezvoltării, formăm alte relații, cu tatăl, frații, surorile, bunicii sau alte rude apropiate. În decursul câtorva ani, începem să ne aventurăm în afara siguranței pe care o oferă casa, iar legăturile se dezvoltă cu prietenii, vecinii, profesorii și persoanele care reprezintă autoritățile. Lumea noastră se lărgeste.

Oriunde există necesități care sunt satisfăcute, se formează o legătură. Chiar și un om cu câinele său are o relație în cadrul căreia unul împlinește necesitățile celuilalt; siguranța, hrana și adăpostul sunt asigurate de om, iar în schimb câinele oferă companie, protecție, o motivație de a face exerciții. Ei trăiesc în mod pașnic împreună.

Avem, de asemenea, o legătură cu mediul și cu lumea în care trăim. Din păcate, fără a recunoaște acest lucru, s-a ajuns la devastarea pădurilor, la poluare și la o slăbire a tuturor resurselor naturale ale Pământului.

Toți avem necesități, ele sunt chiar esența existenței noastre. Necesitățile unui copil nou născut sunt satisfăcute în totalitate de mama lui. În aceste prime zile, necesitățile mamei sunt satisfăcute în sensul instinctual prin îngrijirea copilului său; amândoi sunt mulțumiți și există o legătură bună și puternică. Dacă, dintr-un motiv oarecare, mama nu poate suporta copilul, sau și-a dorit în mod intens să nu aibă copilul, această legătură plină de satisfacții nu va exista. Efectele vor apărea curând, în mod evident, în comportamentul copilului, putându-se dezvolta sentimente de insecuritate,

o incapacitate de exprimare a sentimentelor, supărarea, sau o personalitate cu pretenții exagerate.

Se întâmplă uneori ca o mamă și copilul acesteia să fie separați în decursul primilor ani, vitali, ai copilului și sentimentul de frustrare rezultat poate avea un efect de durată asupra lui. Această experiență poate avea influență asupra tuturor legăturilor viitoare ale copilului. Acești oameni nefericiți consideră că este greu să ai încredere și au o teamă profundă de a se despărți de orice obiect. Emoțiile lor sunt în mod frecvent înăbușite sau refuzate. Copilul neiubit, lipsit de mama sa, poate deveni foarte posesiv sau gelos și poate considera pe oricine și orice ca o amenințare.

Când ne îndrăgostim pentru prima dată, aceasta este întotdeauna o legătură minunată. Ne concentrăm total asupra caracteristicilor pozitive ale subiectului dragostei noastre și omitem complet să vedem orice greșală sau slăbiciune. Dacă suntem întrebați, probabil vom nega faptul că ar exista vreuna, și vom crede cu adevărat acest lucru. „Orbiți de dragoste” descrie exact starea în care suntem. Totuși, în timp – pentru că este imposibil să te menții în permanență la acest nivel de euforie într-o lume reală – începem să observăm anumite „lucruri nu atât de atractive” cu privire la persoana iubită. Coborâm din „al nouălea cer” și ne întoarcem la realitate și la limitările condiției umane.

Este foarte bine dacă fiecare dintre persoanele implicate se mișcă și se adaptează aceluiasi ritm. Problemele încep atunci când unul dintre partenerii cuplului începe să găsească greșelile și să-l critice pe celălalt, care continuă să fie concentrat în totalitate asupra aspectelor pozitive. Comentarii inofensive, cum ar fi „Chiar ai copt prea tare legumele” sau „N-ai putea să cureți baia după ce ai folosit-o?” pot avea ca rezultat jigniri profunde și de durată. Când suntem îndrăgostiți, suntem atât de vulnerabili!

Discutând aceste lucruri cu un prieten, el mi-a spus că în primele zile ale căsniciei sale sentimentele dintre el și soția lui erau atât de intense, încât ea nu suporta să-i dea nimic din ceea ce considera că nu este perfect. Într-o zi, ea i-a dat un măr pe care îl cumpărase din piață, dar când a mușcat mărul a observat un viermișor. Soția a fost dezolată și timp de patru ore după aceea a fost chiar neconsolată – o reacție exagerată, incredibilă, care pentru alții ar fi putut fi amuzantă sau fără nici o consecință.

CE REPREZINTĂ O BUNĂ RELATIE?

Dacă avem necesități puternice sau dacă acestea sunt în corelație cu cele ale partenerului, vom avea o relație foarte bună, puternică și de durată. Dacă

unul dintre parteneri este fericit să ofere și celălalt continuă să fie tot timpul pe post de primitor, aceasta încă mai constituie o relație bună pentru ei deoarece satisface complet necesitățile diferite. Esența unei bune legături este aceea de a-ți îndeplini necesitățile. Dacă acest lucru nu se întâmplă, relația se va rupe în timp. Un cuplu poate continua să trăiască împreună, ei pot avea chiar relații, dar realitatea este că au devenit doi oameni în aceeași casă, fără nici o comunicare reală.

LA ÎNCEPUT

Modul normal de a începe o relație este acela de a te concentra asupra tuturor lucrurilor bune. Pare atât de ușor la început să-ți iubești copilul, soțul, părinții, prietenul, dar pentru ca această stare să continue și să se dezvolte, devenind durabilă, este esențial să se mențină comunicarea. Trebuie să vă faceți timp și să faceți efortul necesar pentru a îndeplini fiecare cerințele celuilalt.

Deși căsătoria este una dintre legăturile cele mai importante pe care o putem stabili vreodată (ea este prevăzută să dureze până la sfârșitul vieții!), este uimitor cât de puțin timp utilizează oamenii pentru a o face să funcționeze. A considera de la sine înțeleasă o relație este una dintre cele mai distructive forțe pe care aceasta poate s-o îndure. Dacă lucrurile încep să devină puțin acre, întreabă-te dacă nu cumva aceasta se întâmplă din cauză că nu te mai concentrezi asupra tuturor aspectelor pozitive.

Cei mai mulți dintre noi se implică în relații în cadrul locului de muncă. Aici se aplică aceleași principii. Atunci când prima undă de noutate se termină, trebuie să continui să comunici. Fă-ți timp pentru a reconsidera modul tău de a privi lucrurile. Problemele sau insatisfacțiile pot să apară pur și simplu din cauză că ai început să vezi toate lucrurile dintr-un unghi de vedere negativ.

COMUNICAREA

Comunicarea este esențială în orice relație. Noi așteptăm adesea din partea partenerilor noștri să fie clarvăzători, crezând că într-un mod misterios ei ar putea să știe cum simțim fără a ne face în vreun fel înțeleși.

Aceasta este în special o problemă obișnuită în domeniul sexual al relației care se stabilește prin căsătorie. Cum își imaginează femeia că bărbatul știe ceea ce îi place sau îi displace, ce o stârnește sau ce o demobilizează, fără nici un semnal sau o comunicare din partea ei, este un mister. Le-am spus terapeuților în probleme de sex care se ocupă cu aceste probleme că lipsa de

comunicare este una dintre cauzele cele mai obișnuite pentru care lucrurile evoluează nefavorabil. Poate fi și invers dar, mai frecvent în aceste condiții, femeia este cea care nu comunică cerințele și dorințele sale.

Multe lucruri sunt recunoscute în mod inconștient și ies bine fără a fi analizate sau discutate. În acest capitol, căutăm căile în care relațiile pot fi îmbunătățite și făcute în cele din urmă să funcționeze, în mod conștient și cu ceva mai multe cunoștințe.

Pentru ca doi oameni să comunice, este esențial ca unul să funcționeze ca receptor, ascultător, în timp ce celălalt să funcționeze ca un emițător. Atunci când ambii încearcă să proiecteze grijile și ideile lor asupra celuilalt în același timp, nu poate avea loc o comunicare reală. Această situație poate fi observată în conversații, atunci când o persoană (în regim de emițător) vorbește, în timp ce cealaltă, în loc să se afle în modul de lucru receptor, așteaptă doar să intre în vorbă. Amândoi se concentrează pe ideile, grijile și obiectivele proprii, în loc să asculte *în mod real* și să înregistreze ceea ce se spune. În mod frecvent, aceasta se întâmplă în cursul unei controverse, ceea ce împiedică orice comunicare.

ÎNȚELEGEREA NECESITĂȚILOR TALE PROPRII

Primul pas în direcția comunicării propriilor necesități de a le înțelege. Dacă găsești că este dificil – și mulți oameni cred acest lucru, pentru că ei de multe ori nu au nici cea mai mică idee care sunt necesitățile lor, sau ce doresc ei din partea unei relații – începe prin înregistrarea acelor lucruri care te fac să te simți bine cu privire la tine însuși. Caută acele lucruri care îți fac plăcere, conferă o senzație de pace, lucrurile care sunt nevinovate.

Când privești un film sau citești o carte, ce este ceea ce te bucură? În răspunsul tău se află rezolvarea pentru necesitățile tale. Dacă el o atinge pe ea cu blândețe, sau modul drăgăstos în care ea îl privește atunci când el se întoarce de la muncă trezește în tine un răspuns, atunci gândește-te dacă nu există aceleași cerințe și în cazul tău.

În mediul tău de lucru poți întâlni oameni care așteaptă să știi ceea ce vor de la tine, fără să explice cerințele exacte ale lucrului. Explică faptul că pentru a realiza lucrul pe care trebuie să-l desfășori la nivelul cel mai ridicat de care ești în stare, îndatoririle trebuie să fie bine explicate și revizuite în mod regulat. Acesta este un principiu fundamental dar atât de frecvent omis: atunci când omul este fericit în munca lui, realizările sunt mai mari.

O prietenă de-a mea s-a dus odată să lucreze pentru un om de afaceri de mare succes. „El nu se deranjează“, mi-a spus ea, „să spună fie și bună dimineața, sau ce mai faci?“ El considera asemenea lucruri ca fiind banale

și o pierdere a timpului prețios. Pentru ea, aceasta era o cale de comunicare a faptului că ziua lor a început și că ei ar putea lucra amical împreună. Ea n-a stat mult în biroul său și el a pierdut un om care era foarte bun în munca sa.

Dacă, în munca ta, recunoști că necesitățile tale nu sunt satisfăcute, întreabă-te de ce simți acest lucru. Este aceasta din cauză că ești plictisit, sătul, nefericit, neglijat? Este munca ta lipsită de probleme? Există o responsabilitate prea redusă sau prea multă? O dată ce ai identificat problema, *fă ceva în acest sens*. Este posibil ca aceasta să enerveze sau să facă să țipe un șef ocupat, dar există șanse ca el sau ea să te asculte și să facă ceva pentru a îndrepta situația decât să piardă un membru bun al echipei.

CHEILE INVIZIBILE

În afară de comunicarea verbală, ne folosim simțurile și în alte moduri, pentru ca să poată avea loc comunicarea. Deși majoritatea oamenilor își folosesc capacitatea lor verbală de a se exprima și își mișcă mâinile pentru a demonstra ceea ce încearcă să comunice, toți avem tendința de a ne baza pe un simț mai mult decât pe celelalte.

Unii oameni vor *picta* lucrurile în primul rând, în timp ce alții își vor aminti același lucru prin reamintirea *atingerii* acestuia. Apa este un exemplu bun în această privință. Când am cerut unui grup de oameni să-și reamintească marea, am descoperit că aproape 60 la sută dintre aceștia au văzut-o, 30 la sută au auzit-o, iar restul și-au imaginat că erau chiar în ea.

Pentru unii oameni, mirosul sau sunetele legate de o experiență sunt de ajutor pentru a-și reaminti sau de a o reintroduce în memorie. Dacă înțelegi cum lucrează acest mecanism asupra ta, acest lucru te ajută să fii atent la modul în care răspunzi în mod specific la anumite lucruri.

Dacă nu suntem în măsură să recunoaștem modul în care ceilalți au acces la o experiență, multe se pierd și pot să apară numeroase neînțelegeri. Pentru a demonstra modul în care înțelegerea poate salva o relație, să privim următoarele exemple.

Studiu de caz

Un cuplu tânăr a venit să mă vadă deoarece căsnicia lor nu mergea bine. Problema era legată de relația lor sexuală. Soția, în timp ce își asigura partenerul că încă îl iubește, nu mai era interesată de sex. Ca rezultat al acestui fapt, soțul se simțea supărat și respins. „Nu este nimic rău cu mine“, a protestat el. „Eu pot încă să fac totul bine. Ea este cea care s-a schimbat.“

În timp ce i-am stimulat să-și exprime sentimentele, am urmărit direcțiile în care se mișcau ochii lor în timp ce vorbeau.

Am pus apoi câteva întrebări și am descoperit ceva foarte interesant. În timp ce el tindea să ajungă la stimularea sexuală inițială prin atingere și gust, soția făcea același lucru prin stimuli vizuali și sunete. Ce era rău în asta? Ei bine, ei făceau dragoste pe întuneric și el nu vorbea în timpul actului. Împotriva voinței sale, el o frustra de două căi naturale care ar fi putut s-o conducă în trăirea completă a împlinirii sexuale (care în cele din urmă este una de ordin fizic). Ea și-ar fi putut amplifica sentimentele folosindu-și imaginația dacă ar fi fost conștientă de problema sa, dar nu avea nici măcar idee de ceea ce era greșit.

Ei au fost de acord să lase o lumină slabă atunci când făceau dragoste. În acest fel, ea putea vedea expresia feței lui (acest lucru o ajuta din punct de vedere emoțional), iar el îi putea vedea corpul (acest lucru o stimula sexual). El a învățat să vorbească puțin atunci când făceau dragoste și ansamblul relațiilor lor s-a îmbunătățit. Nici unul nu era rău sau bun. Nu era vina nimănui. Pur și simplu n-au descoperit deloc faptul că trăiesc lucrurile în moduri diferite.

Direcția în care oamenii își mișcă ochii atunci când trăiesc o experiență sau își amintesc ceva poate să difere, astfel încât un număr de întrebări sau de răspunsuri înregistrate este necesar pentru a te ajuta să descoperi cum să-ți folosești ochii în asemenea situații.

CONSTRUCȚII VIZUALE
DE VIITOR

REAMINTIRE
VIZUALĂ

MIROS

GUST

ATINGERE

SUNET



Fig. 1 Cunoașterea modului în care trăiești lucrurile

Așezați-vă față în față cu un prieten sau partener. Pe un bloc se desenează o față. Se vor pune săgeți după cum se vede în figură.

Pune partenerului întrebările care urmează și, când faci acest lucru, urmărește în ce direcție se mișcă ochii lui. După fiecare serie de întrebări, notează direcția pe diagramă. Când ai terminat lista, treci pe recepție și lasă-l pe partener să înregistreze în același mod răspunsurile tale.

1. **Reamintire vizuală.** Care este ordinea culorilor la semafoarele de circulație? Descrie hainele pe care le-ai purtat în ultima duminică. Ce vezi prima dată atunci când deschizi ușa de la intrare?
2. **Construcții vizuale de viitor.** Imaginează o cameră din casa ta complet redecorată și cu mobilier nou. Imaginează succesiunea luminilor la semafoarele de circulație folosind albastrul, rozul și albul în loc de roșu, galben și verde. Imaginează-ți cum ar putea arăta oamenii acoperiți cu blană. (Imaginându-ți ceva ceea ce încă nu s-a întâmplat este ceea ce inventatorii sau oamenii creativi trebuie să facă în mod frecvent.)
3. **Atingere.** Imaginează-ți cum ți-ai simți mâinile în apă foarte rece? Cum le simți când ești cufundat într-un fotoliu confortabil? Cum te simți ținând o mână mică de copil în mâinile tale? (Dacă te surprinzi imaginând o întâmplare înainte de a fi în măsură să o simți, vei ști că ești orientat de la început către vizual și prin aceasta câștigi cea mai mare parte a experienței tale.)
4. **Sunet.** Amintește-ți zgomotul unui tren la distanță. Cum sună țipătul unui copil care plânge? Reamintește-ți un sunet favorit. (Aceasta poate readuce emoții puternice; unele piese muzicale acționează ca o ancoră față de sentimentele noastre – noi ne reamintim muzica și apoi trăim sentimentele legate de muzica respectivă.)
5. **Gust.** Imaginează-ți că mănânci o felie de lămâie. (Acest lucru te poate face imediat să salivezi.) Care este gustul pastei tale de dinți? Reamintește-ți gustul sării.
6. **Miros.** (Unul dintre simțurile cu cea mai mare putere de evocare.) Reamintește-ți mirosul pâinii proaspăt coapte, cel al ierbii proaspăt cosite, parfumul sau săpunul favorit.

Ochii se vor mișca în aceeași direcție pentru mai mult decât un singur „simț” – acest lucru este obișnuit atunci când mintea ta trece mai întâi printr-o experiență și apoi trece prin alta. De exemplu, atunci când am cerut să-ți imaginezi iarba proaspăt cosită, mai întâi *imaginezi* pajiștea sau auzi coasa înainte de a fi în măsură să-ți reamintești un miros. În acest caz, ai putea să știi că simțul tău de a reactualiza prin intermediul mirosului nu este chiar dominant.

Dacă, uneori, ochii tăi se defocalizează și privesc în gol, nu se întâmplă nimic rău. Acesta este modul tău de a te ajuta să-ți reamintești sau să ajungi la anumite trăiri sau amintiri. Nu s-a întâmplat nimic nou; pur și simplu n-ai observat niciodată înainte aceste lucruri.

Dacă ai impresia că este dificil să răspunzi la unele dintre întrebările prezentate, acest lucru arată că sentimentele respective nu sunt apelate în mod frecvent pentru a te ajuta să ajungi la informații. Acestea pot fi, totuși, dezvoltate prin practică.

Acum, având câteva idei cu privire la modul în care se mișcă ochii tăi atunci când vrei să-ți reamintești anumite lucruri, poți utiliza aceasta în mod constructiv pentru a te ajuta să-ți reamintești experiențe, să ai acces la diverse informații și să-ți dezvolti unele simțuri.

Dacă vrei să-ți reamintești o melodie și ochii tăi se mișcă în sus și în spre stânga, rotirea ochilor în acea direcție te ajută să ți-o reamintești. La un examen, prin mișcarea ochilor în direcția în care are loc „reamintirea ta vizuală”, poți să te ajuți să-ți reamintești anumite informații pe care le-ai văzut anterior scrise.

Sensul tuturor acestor lucruri este acela că ochii sunt legați de creier – ambii au un parteneriat de lucru.

SALVAREA UNEI RELAȚII

Relațiile se întrerup și uneori parcă nu există o alternativă, dar ele sunt apelate într-o zi. Dacă ai impresia că o relație merită să fie salvată – și acest lucru necesită efort din ambele părți – încearcă să te uiți înapoi și să vezi cum au fost lucrurile la început. Prea multe lucruri negative întâmplă pot acoperi complet amintirile pozitive.

Am auzit oameni care au declarat că niciodată nu și-au iubit soția/soțul/partenerul și nu-și pot imagina cum au putut vreodată să fie împreună la început. Bineînțeles că acest lucru nu este adevărat, dar cu atât de multe lucruri și trăiri negative asupra cărora se concentrează, se pierde toate lucrurile bune pe care le-au avut vreodată împreună.

Prin mișcarea ochilor tăi în direcția care te ajută să-ți reamintești experiențele trecute, poți întări amintirile bune prin adăugarea de sunete, atingeri și gusturi, acolo unde este cazul. Aceste amintiri pot apoi să devină atât de plăcute, încât ele să elimine complet sentimentele rele, negative. Imaginează-ți cât de plăcut ar putea fi să ai la îndemână toate acele experiențe bune și să fii în măsură să te bucuri de ele din nou și din nou, ca și cum s-ar fi întâmplat abia ieri.

O a doua lună de miere în care v-ați acorda toată atenția unul altuia poate ajuta o relație care trenează. Dacă acorzi timp pentru a descoperi ce anume a făcut odată lucrurile atât de deosebite între voi, este posibil să fii ajutat să recapeți lucrurile în perspectivă. Aceasta te poate face să vezi că tot ceea ce este în mod real necesar este hotărârea de a pune pe celălalt pe primul plan.

Îmi dau seama că acest lucru nu va fi foarte ușor atunci când copiii, îndatoririle de familie, sarcinile de serviciu și listele de întâlniri îți solicită toată atenția. Dar când copiii au părăsit casa, ce vei avea? Răspunsul ar trebui să fie „unul pe celălalt“.

O soră de maternitate, cu experiență, pe care am cunoscut-o, obișnuia să spună mamelor tinere pe care le îngrijea: „Nu te preocupa atât de mult de copil. Tatăl este cel care are nevoie să-i acorzi mai multă atenție. El va fi acolo mult timp după ce copilul a crescut și a părăsit căminul.“ Așa va fi în cazul în care grija drăgăstoasă și atenția au fost prezente în comunicarea și satisfacerea necesităților unuia de către celălalt.

Studiu de caz

Penny a suferit mult timp de o boală care a slăbit-o. În decursul acestei perioade, ea n-a avut energie mentală sau fizică pe care trebuia s-o acorde căsniciei sale, sau chiar să se gândească cum se simțea soțul său. Căsnicia a început să se deterioreze, astfel încât ea nu mai era sigură că ar fi vrut s-o continue.

Într-o zi, mi-a spus, ea și-a imaginat că bărbatul său a murit și s-a văzut pe sine însăși stând pe marginea patului, uitându-se la el. Astfel, și-a dat seama că niciodată nu va mai fi în măsură să împărtășească nimic cu el. Acest lucru a făcut-o să fie conștientă de importanța lui reală pentru ea. Ea a început să facă diverse mici lucruri care făcuseră parte din relația lor în primele zile ale căsniciei – să gătească mâncărurile sale preferate, să pună un bilet în pachetul lui de mâncare, să-i cumpere mici cadouri, neașteptate.

Ea a rămas surprinsă și încântată văzând răspunsul. Vraja a început să se întoarcă în viețile lor și amândoi și-au dat seama că au împărtășit ceva foarte prețios pe care aproape că-l pierduseră.

RECUNOAȘTEREA SCHIMBĂRII

Un lucru este foarte sigur: noi nu rămânem aceiași. Soția sau soțul care strigă într-o ceartă „Tu nu ești persoana cu care m-am căsătorit. Tu niciodată nu aveai obiceiul să fii așa“, încearcă, fără succes, să se țină de un vis imposibil.

Toți ne schimbăm și ne maturizăm. Bărbatul sau femeia care simte nevoia de a se purta ca un adolescent, prezintă o figură patetică. Necesitățile unui

om de 20 de ani sunt foarte diferite de cele ale unuia de 40 de ani. Necesitățile noastre sunt din nou diferite când ajungem la 60 de ani și din nou la 70. Noi facem tot timpul corecții. Cele mai multe dintre acestea au loc în mod natural, și cu un efort mic sau inconștient din partea noastră.

Dorința de a fi tot timpul împreună atunci când te îndrăgostești prima dată este firească, dar ea poate fi foarte înăbușitoare dacă în final împiedică un partener să-și urmărească hobby-urile și interesele sale. Renunțarea la toate pentru celălalt este o premisă pentru nemulțumirile și reproșurile ulterioare.

Este de asemenea important să se recunoască faptul că încercarea de a schimba un om astfel încât să se încadreze într-un tipar pe care vrei să-l ocupe elimină unicitatea fiecăruia și împiedică o comunicare cinstită.

Nereușita recunoașterii necesității schimbărilor la copiii tăi poate avea ca rezultat frustrări, furii, sentimente de mânie, resentimente și sentimente de vinovăție – și uneori o întrerupere totală a relației. Tocmai acele lucruri de care ai vrut cândva să-ți protejezi copilul devin acelea pentru care el sau ea insistă în mod absolut că sunt esențiale pentru fericirea lor.

Este greu să stai deoparte, să te abții să dai sfaturi și să privești cum copilul tău suferă din cauza greșelilor lui. Asumarea supărării și acuzațiilor copiilor tăi atunci când, ținându-te deoparte în încercarea de a nu te amesteca, ești acuzat că n-ai ajutat și n-ai avut grijă, este o altă experiență care are loc atât de des atunci când ești părinte.

Din când în când, pare că nimic din ceea ce faci nu este corect și că întreaga țesătură pe care ți-ai construit viața ca părinte se prăbușește în jurul tău. Acesta este un moment în care dezamăgirea și pierderea încrederii pot crește până când te vor înghiți.

Totuși, revolta, fuga, procesul de devenire ca ființă umană independentă, sunt toate esențiale pentru supraviețuirea unui copil. Nu vei fi în permanență în jur pentru a-l proteja și pentru a-l sfătui. Ceea ce apare adesea ca o sfidare deschisă sau ca o respingere a valorilor și a învățămintelor tale, este o trecere instinctuală către nou, într-o lume în schimbare – o lume în care ei trebuie să supraviețuiască într-o zi fără ajutorul părinților.

Invers, un copil trebuie de asemenea să recunoască schimbările în cerințele părinților. În final se eliberează de responsabilități și pot să dorească să plece și „să-și vadă de treabă”. Revenirea acasă a familiei pentru prânzul de duminică poate deveni o povară. Este posibil ca bunicii să nu dorească întotdeauna să fie disponibili să-i îngrijească pe nepoți; poate vine un timp în care vor să aibă o viață lipsită de responsabilități. Oricât de mult sunt iubiți nepoții, bunicii pot să nu se simtă în stare să se ocupe de ei pe o perioadă îndelungată, sau pur și simplu nu vor să facă acest lucru.

Acestea sunt numai câteva exemple și sunt sigură că poți găsi singur mult mai multe.

RESPINGEREA

Cu toată bunăvoința din lume, nu întotdeauna lucrurile evoluează bine între doi oameni. Unii oameni nu pot rămâne credincioși unui singur partener: ei au o nevoie disperată să continue să facă noi cuceriri. Aceasta se întâmplă dacă ei trebuie să încerce să-și demonstreze lor înșiși, în mod frecvent, că sunt doriți. Alții își dau seama că persoana în care au avut încredere și care le-a oferit siguranță pentru o viață s-a îndrăgostit de o altă persoană.

Ce să faci în acest caz? După durerea și furia inițială, trebuie să fii în stare să faci față situației. Trebuie să te întrebi, „Iubesc destul acea persoană pentru a face efortul de a încerca să construiesc o relație mai bună și mai puternică?” Trebuie să existe o comunicare în două direcții și ea nu poate fi realizată numai de tine. În afară de cazul în care amândoi vedeți relația în mod pozitiv, făcând ceva ca să încercați să o îndreptați, ea nu va funcționa.

Din fericire, de cele mai multe ori, majoritatea cuplurilor vor să facă o nouă încercare. Există o serie de lucruri pe care ei mi le spun și care mă fac să sper: *Doar dacă soția mi-ar acorda mai mult timp... Doar dacă am face mai multe lucruri împreună... Sunt sigur că lucrurile ar fi mai bune dacă n-ar trebui s-o avem mereu cu noi pe mama ei – atunci, într-adevăr aș fi vrut să mă căsătoresc cu ea mai mult decât cu oricare alta.*

Să luăm, de exemplu, cazul prietenilor mei Mike și Vikky, pe care îi cunosc de peste 20 de ani. Problema este că Vikky încearcă să distrugă orice plăcere pe care o are Mike și din care o exclude pe ea. Aceasta îl face pe el să fie secretos. El simte necesitatea de a pretinde că nu-și găsește plăcerea în lucruri care îl bucură în mod real pentru a-și păstra hobby-ul sau interesul. În același timp, mi-a spus el, ea este singura persoană pe care a întâlnit-o vreodată, cu care vrea să trăiască.

Vikky mi-a spus că ea se simte rănită și supărată deoarece Mike nu arată niciodată că îi acordă vreo considerație atunci când ea vrea să facă ceva. Ea se simte respinsă de el, fiind preferate alte lucruri.

Aici a fost un caz în care comunicarea și înțelegerea au putut îmbunătăți o căsătorie pe care amândoi au vrut s-o păstreze.

Dacă, dimpotrivă, nu există o dorință reală de a reconstrui și nu vezi nici o altă alternativă decât aceea de a rupe relația, gândește-te la faptul că sentimentele se estompează în timp dacă le permiți. Prin dirijarea atenției tale către interese noi și provocări diferite, vei începe o nouă viață. Acest lucru este valabil în special pentru ocupațiile creative.

Sunt sigură că tu cunoști cel puțin câțiva oameni care au trecut printr-o căsătorie desfăcută sau printr-o privațiune. Aceștia au încercat un sentiment de rănire și posibil, s-au simțit devastați. În acel moment, ei au crezut că niciodată nu vor putea depăși pierderea. Apoi, după un an sau doi, i-ai întâlnit și ai descoperit că ei sunt foarte fericiți stabilindu-se într-o nouă relație.

Fiecare relație este unică. Este rău și aduce un mare deserviciu noului partener să-l compari cu cel dinainte. Niciodată nu trebuie să ne așteptăm de la el să se comporte așa cum se comporta primul partener. Ei au individualitățile lor, cu contribuția lor unică, fără să aibă nimic de-a face cu dragostea trecută.

ÎNCEPEREA UNEI RELAȚII

Când încep un seminar cu privire la relații, sunt abordată uneori de oameni care mă întreabă: „Problema mea nu este cum să îmbunătățesc o relație, ci cum să intru într-o relație pentru început.”

Ce este lucrul care îi împiedică pe unii bărbați sau pe unele femei să-și găsească un partener sau un prieten apropiat cu care să-și poată împărți viața, speranțele și visele? Răspunsul constă în concepția proprie asupra lor. Ei nu-și pot imagina pe cineva pe care ar vrea să-l aibă prieten, partener sau iubit. Imaginea lor proprie este atât de săracă încât ei transmit acest mesaj fără să spună nici măcar o vorbă. De multe ori, rădăcina acestei probleme constă în timiditate.

Dacă ai dorința de a-ți împărți viața cu cineva, concentrează-te asupra construirii încrederii și autoevaluării tale. Dacă nu faci tu singur acest lucru, aceasta se transmite inconștient celorlalți. Mesajul devine foarte puternic și clar: *De ce i-ar plăcea lui sau ei de mine? Mie nu-mi place!*

Sunt sigură că nu ești nici pe jumătate atât de rău pe cât crezi. Ai fost doar prea ocupat să te concentrezi asupra aspectelor negative cu privire la tine, pentru a înregistra trăsăturile bune pe care le ai.

Întâlnirea și comunicarea cu alte persoane este mult mai ușoară dacă ai un hobby sau interese care să-ți placă cu adevărat. Prin implicarea în lucruri care te interesează te vei întâlni cu oameni care au interese similare. Apoi, urmează aproape în mod natural capacitatea de a le vorbi fără efortul mental de a căuta ceva prin care să le captezi atenția.

Dacă ești interesat în anumite lucruri, devii interesant. Nu este necesară prefăcătoria. Oamenii văd imediat acest lucru. Dacă tu vorbești cu entuziasm despre ceea ce te interesează, aceasta îi va orienta pe alții către tine și aura pe care o creezi va fi foarte atrăgătoare.

Contrar a ceea ce cred mulți oameni – pot adăuga, destul de illogic – *nu înfățișarea noastră este aceea pentru care suntem plăcuți*. Oamenii ne simpatizează

din cauză că noi suntem: veseli, prietenoși, tandri, amabili, buni ascultători, oameni de nădejde, politicoși, grijulii – acestea sunt calitățile care atrag prietenii. Nu trebuie să fii suplu, frumos, îmbrăcat în haine scumpe, vorbăreț sau bine educat pentru a fi plăcut. Ai știut toate acestea? Ei bine, ai să fii surprins câți oameni cred cu adevărat că frumusețea este esențială pentru a fi fericit.

Singura calitate care este cea mai atractivă în orice ființă umană este fericirea. Nu contează dacă este un copil mic care gângurește către sine într-un cărucior sau o persoană în vârstă stând mulțumită la soare, aceștia ne atrag. Noi dorim să fim mai aproape. Într-un mod inexplicabil, sperăm că această stare de fericire ne va fi transmisă și nouă. Aceasta explică de ce oamenii îndrăgostiți apar atât de atractivi. Ai văzut vreodată o mireasă urâtă?

În final, și acest lucru merită să fie reamintit, nouă ne plac oamenii care ne fac să avem un sentiment bun cu privire la noi înșine. Privind în afară, făcându-i pe alți oameni să se simtă bine și liniștiți, nu numai că ne eliberăm de constrângeri, dar, de asemenea, aceasta ne face să ne simțim bine.

Exercițiul 8 – Îmbunătățirea unei relații

1. Închide ochii și imaginează-te stând într-un fotoliu confortabil... În fața ta este o tablă neagră pentru copii și un șevalet. Câteva bucăți noi de cretă albă se află pe un pervaz în fața tablei. Tu te apleci înainte și, luând între degete o bucată de cretă, scrii prima literă a alfabetului pe tablă. Când faci acest lucru, spui numele acestei litere încet, pentru tine, apoi ștergi litera și procedezi la fel cu următoarea. Din nou te uiți la ea, îi spui numele încet către tine, o ștergi și continui în acest fel cu alfabetul până când ajungi la litera Z... După ce ștergi această ultimă literă, respiri adânc, adânc și atunci când expiri, te simți alunecând în jos în starea ta naturală de nivel alfa. Observă semnalele tale fizice în timp ce te liniștești și te relaxezi.
2. Imaginează-ți că acum te ridici, părăsești fotoliul și deschizi ușa către exterior. Privind afară, vezi că este o după-amiază încântătoare și simți o mare dorință de a ieși în natură pentru o perioadă. Îți pui încălțăminte confortabilă pentru exterior și o jachetă ușoară... Este primăvară și, în timp ce te plimbi, observi frunzele verzi proaspete ale arborilor și vezi primulele galbene delicate în gardul viu. Păsările cripesc și se aude un sunet îndepărtat de avion. Îndată te apropii de o minunată pădure, sigură și liniștită. Te hotărăști s-o apuci pe o cărare printre copaci. Este atât de liniștit și de calm aici și, în timp ce te plimbi de-a lungul cărării din pădure, solul devine moale sub picioare din cauza frunzelor care au căzut an de an și a mușchiului moale, verde. Lumina soarelui este filtrată printre frunzele copacilor, coborând în săgeți de lumină, pentru a atinge cărarea înaintea

ta... Curând, auzi sunetul apei care cade și vezi în fața ta un pârâu încântător. Te oprești și privești apa transparentă care scânteiază în timp ce trece în valuri deasupra pietrelor și a prundișului... Îndată găsești un loc confortabil pe un mal acoperit cu iarbă și te așezi lângă apă. Te întinzi înainte și pui degetul în șuvoiul de apă și simți apa rece proaspătă trecându-ți printre degete... Te simți atât de plin de pace, atât de relaxat.

3. Te întinzi confortabil pe spate, rezemat de trunchiul unui copac mare, și te gândești la relația pe care vrei s-o îmbunătățești. Te gândești la persoana care este importantă pentru tine în relație și, în timp ce faci acest lucru, te întrebi: *Cât de importantă este această relație pentru mine? De ce sunt eu în această relație? Ce cer eu de la această persoană? Gândește-te la modul în care relația te ajută. Acordă-ți timp să faci acest lucru pe îndelete... Acum, ia în considerare acele zone în viața ta în care simți că sentimentele și necesitățile tale nu sunt înțelese. Este această parte a ta nesatisfăcută sau îndeplinită?*
4. Acum, ia în considerare cealaltă persoană din această relație. Ce crezi că vrea această persoană de la tine? *Știi în mod real ce vrea ea? Poți să-i oferi satisfacție? Îi îndeplinești trebuințele? Poate că ai încetat să faci același efort sau să depui același interes ca în zilele de demult împreună? Întreabă-te: În ce mod pot fi îmbunătățite lucrurile între noi?*
5. În timp ce continui să te relaxezi lângă pârâu, imaginează-ți acea persoană că apare la distanță. Tu îi faci semn cu mâna și o strigi pe nume. Acea persoană vine să te întâlnească. Te uiți de aproape la fața ei cunoscută, reamintindu-ți lucrurile pe care le-ați împărtășit. Îți reamintești cum a fost atunci când ați fost împreună prima dată. Începeți să comunicați așa cum n-ați făcut-o niciodată înainte, fără nici o dorință de a te retrage în fața acelei persoane sau de a-ți lua măsuri de autoapărare. Cu adevărat vrei să găsești ceea ce cere el sau ea de la tine. Simți cum se dezvoltă relația. Simți grija ta pentru fericirea acelei persoane. Împărtășește-i ideile tale. Explică-i sentimentele și necesitățile tale proprii.
6. Hotărăște-te acum să vorbești cu acea persoană despre aceste lucruri, la un nivel conștient, atunci când vei avea ocazia să o faci. Îndeplinește-ți dorința de a îmbunătăți relația.
7. Când ai învățat tot ce ai putut din această experiență, spune-ți încet: *Voi face tot ceea ce voi putea pentru a îmbunătăți lucrurile între noi. Relația noastră devine din ce în ce mai bună.*
8. Numără încet înapoi de la cinci la unu, deschide ochii, privește în jurul tău în cameră și întinde-te bine. Simte-te optimist în legătură cu capacitatea ta de a comunica și de a îmbunătăți acea relație.

9. GELOZIA, INVIDIA ȘI SENTIMENTUL DE VINOVĂȚIE

GELOZIA

Această emoție este atât de puternică, încât poate distruge complet persoana care este destul de nenorocită ca s-o trăiască. Furișându-se insidios, deseori fără nici o bază, gelozia înșală și distorsionează mintea, după bunul ei plac. Sentimentele intense de gelozie pot să sfârșească distrugând ceea ce persoana geloasă vrea atât de disperat să păstreze.

Această emoție poate să schimbe adevărata personalitate a persoanei, care nici nu mai poate fi recunoscută. Sentimentele pot fi atât de obsesive, încât persoana își pierde complet legătura cu realitatea.

Definiția din dicționar a geloziei este următoarea: „Teama de a nu fi înlocuit; teama de pierdere a poziției sau a afecțiunii.” Cele mai multe sentimente de gelozie sunt în legătură cu cineva care este dăruitorul sau receptorul sentimentelor sau favorurilor pe care o persoană geloasă le vrea pentru ea. Când știm în mod absolut că nu putem avea iubirea unei anumite persoane sau când nu suntem pregătiți s-o împărtășim, emoțiile rezultate sunt deseori cele de amărăciune, răzbunare sau chiar ură.

Multe acte criminale au fost comise datorită geloziei. Un bărbat (sau o femeie) va distruge uneori persoana pe care pretinde că o iubește, mai degrabă decât să lase pe altul să se bucure de această iubire, fiind convins că i-ar aparține numai lui. Citim despre aceasta zilnic în ziarele naționale.

Nimic bun nu poate veni din gelozie. Atunci de ce să o trăim? De unde vine? Nu pare să se potrivească programului nostru de supraviețuire. Din nou, trebuie să privim înapoi în copilărie. Cele mai multe forme de gelozie sunt cauzate fără știință de către părinți sau profesori. Primul copil dat la o parte de cel de al doilea copil va simți o furie îngrozitoare, frică și respingere. Auzul laudelor și vederea favorurilor acumulate la un altul nu întârzie să declanșeze sentimente de frustrare, resentimente și durere.

Rivalitatea între rude este de obicei o sursă de gelozie. Situația este înrăutățită și sentimentele se intensifică atunci când persoana geloasă recunoaște că fratele sau sora pe care îl/o iubește este responsabil(ă) de aceste sentimente rele. Confuzia și conflictul sunt uneori imposibil de reconciliat.

Pentru a evita să ne ocupăm de emoțiile care nu ne plac, le transferăm adesea asupra altcuiva. Atât timp cât noi putem urî calitățile sau emoțiile altora, nu trebuie să le facem față, în cazul nostru. Atunci când învinuim pe cineva că este nepăsător, egoist, josnic, nerecunoscător, spunem în consecință că desigur *noi* nu suntem așa.

Un tată uluit mi-a spus că băiatul lui mai mic l-a acuzat că-l tratează preferențial pe fratele lui mai mare. Pentru a-și susține părerea, el a numărat chiar fotografiile făcute când erau copii; el a observat că erau mai multe fotografii ale primului născut. Tatăl i-a explicat că aceasta se întâmplă aproape întotdeauna cu primul copil, înainte ca părinții să-și dea seama că au făcut zeci de fotografii aproape identice. Fiul mai mic a refuzat să ia în considerare aceasta ca o explicație valabilă. El continua să caute alte dovezi care să-i susțină părerea. El era convins că a fost și fusese întotdeauna tratat nedrept. O asemenea atitudine va determina un copil să devină morocănos, refractar, țăfnos și extrem de dificil de îndrumat.

Un profesor rău poate, încercând să stimuleze elevul către depunerea unui efort mai mare, să-i dea un copil „model” drept exemplu. Aceasta servește doar la crearea sentimentelor de gelozie sau invidie, cu resentimente și supărări fierbând dincolo de aparențe: *De ce nu m-a ales pe mine? De ce nu pot fi deștept ca el? Mi-aș dori să am părul ei! Asta este favoritism!*

Bineînțeles că alegerea de către profesor a unui copil ca un exemplu poate fi impulsul pentru un rezultat mai bun, dar orice asemenea tratament aplicat prea frecvent dă naștere la resentimente și gelozie. Cei mai mulți copii par să se debaraseze de acestea. Ei își dezvoltă propriile abilități, interese și prietenii, astfel încât, fiind ei înșiși, se simt OK.

Dar crescând și îndrăgostindu-se și trăind frica de a pierde sau a împărtăși afecțiunea unei persoane care a devenit atât de importantă la modul absolut, poate apărea ca rezultat o re-stimulare a acestei vechi emoții. Aceleași sentimente de gelozie pot să apară într-o situație de muncă, între prietenii, sau chiar în sport.

Poate exista un conflict uriaș între emisfera stângă rațională și cea dreaptă emoțională în legătură cu gelozia. Femeile asistate, conștiente de acest conflict, mi s-au confesat că gelozia le ruinează viețile. „Știu că nu are în realitate o relație”, mi-au spus ele. „Dar întrețin crearea acestei imagini a lui cu o altă femeie. Nu vreau să-l las în afara privirii mele.” Toate știu foarte bine că un asemenea comportament îndepărtează persoana iubită de ele, dar par incapabile să facă ceva în legătură cu aceasta.

Toată bucuria acestor relații este deteriorată de sentimente necontrolabile. Este ușor de văzut aici că problema accentuată este frica: frica de a pierde

persoana iubită, frica de respingere, frica de a fi singură. Cu cât mai repede ne ocupăm de aceste sentimente, cu atât este mai bine.

Exercițiul 9 – Rezolvarea sentimentelor de gelozie

Notă: Folosind unele dintre exercițiile anterioare, poți acum să descoperi că vei putea atinge cu rapiditate și ușurință nivelul alfa, fără a fi nevoie de a trece printr-un exercițiu complet de relaxare. În exercițiul care urmează, ți-am dat o versiune prescurtată pentru a o încerca. Poți, de asemenea, să folosești una dintre celelalte inducții dacă te decizi astfel, sau poți să selectezi una dintre cele prezentate la sfârșitul acestei cărți.

1. Stai comod și relaxează-te. Privește prin cameră și fixează-ți privirea pe un obiect din fața ta. Menține-ți privirea pe acel punct până începi să treci printr-un fel de sentiment de reverie. Ochii tăi se vor de-focaliza și te vei simți ca și cum ai privi în gol în spațiu. Acum închide-ți ochii și observă răspunsurile fizice pe măsură ce te relaxezi. Începe să recunoști senzațiile tale fizice, spunându-ți că ai atins nivelul alfa.
2. Imaginează-ți că stai într-un fotoliu confortabil și în fața ta este o masă de cafea. Pe masă se găsesc câteva cutii colorate. Înăuntrul fiecărei cutii este un set de puzzle care înfățișează unele părți din trecutul tău, responsabile de sentimentele tale de gelozie. Poți alege să deschizi oricare dintre aceste cutii. Fă acum acest lucru. Alege o culoare, deschide capacul și golește piesele pe masă... Când faci acest lucru întreabă-te încet pe tine însuși: *De unde vine acest sentiment de gelozie? Ce m-a determinat prima dată să mă simt astfel? Cum s-a întâmplat?... Acum potrivește piesele de puzzle împreună. Când faci astfel, rezultă imaginea portretizând ceva din trecutul tău care reprezintă originea acestor sentimente de gelozie. Începi să înțelegi originea temerilor tale, de ce te simți gelos.*
3. În timp ce te uiți la aceste imagini, recunoști că sentimentele aparțin trecutului. Acum ești mai matur.

Poți să înțelegi și să ierți... Poți să lași în pace trecutul. Acum împrăști acest puzzle și debarasează-te de el... Dacă simți că există mai mult decât un eveniment responsabil de aceste sentimente de anxietate, de gelozie, ia o altă cutie, de culoare diferită, și construiește următorul puzzle... Privești cu înțelegere, apoi îl împrăștii și îl abandonezi. Există mai multe cutii acolo, dacă ai nevoie. Ocupă-te de ele în același mod.

4. Există încă o cutie acolo, pe care n-ai observat-o până acum. Este pe jos, sub masă, învelită în hârtie aurie și legată cu panglici argintii. Ai ridicat-o pe masă, simțind o curiozitate profundă. Ce este înăuntru? Când deschizi capacul și golești cutia, cade pe masă un alt puzzle. Aceasta este imaginea

viitorului tău. O imagine minunată, pozitivă, a ta, eliberat de toate aceste sentimente vechi, neplăcute, de gelozie. Potrivești piesele laolaltă, câștigând o nouă înțelegere, un nou mod de a te privi pe tine însuși și propria viață, care este pozitivă și productivă. Bucură-te de sentimentele pe care le trăiești când îți vezi propriul viitor... Privește-te pe tine acum activând și răspunzând într-un mod care te face să te simți bine, complet eliberat de aceste sentimente de gelozie.

5. Numără încet înapoi de la cinci la unu și când ai terminat deschide ochii și întoarce-te la starea de conștiință completă, simțindu-te relaxat, împrăpat și stăpân pe sine.

Notă: Uneori, există o justificare pentru a simți că nu poți avea încredere într-o persoană iubită, că ea a fost necredincioasă – într-un asemenea caz va trebui să te hotărăști dacă persoana merită într-adevăr toate sentimentele de anxietate și de teamă. Poate că ai nevoie să schimbi imaginea ta cu privire la acea persoană. Deseori, sentimentele noastre sunt bazate pe ceea ce noi vrem să percepem la o persoană și eșuăm sau refuzăm s-o vedem așa cum este ea în realitate.

Atenție: Unele femei trăiesc sentimente atât de puternice de gelozie față de bebelușul altei femei, încât încearcă să-l fure sau să-l distrugă pe copil. *Această problemă necesită în modul cel mai clar un ajutor profesionist.*

În orice situație în care există sentimente excesive de violență și distrugere, se recomandă stăruitor ajutorul unui terapeut profesionist sau al unui medic.

INVIDIA

Invidia este o dorință puternică de a poseda ceea ce are altcineva. Aceasta poate lua forma de a râvni casa cuiva, mașina, bijuteriile, serviciul etc. Deoarece sunt lucruri materiale, nu există cauze pentru care motivația și efortul să nu poată transforma dorința în realitate.

Invidierea atributelor sau a caracterului unei alte persoane face obiectul unui mod diferit de tratare. Nu putem să avem personalitatea altui om, simțul umorului caracteristic acestuia sau respectul pe care-l primește de la alții. Putem să dezvoltăm atribute similare, dar așa cum fiecare este unic, nu putem să ne însușim personalitatea altuia.

Vizând calități care sunt atractive la alte persoane, este posibil să ne motivăm pentru a ne schimba. Totuși, dorința de schimbare ar trebui să fie determinată de dorința de a deveni o persoană mai bună, sau mai evoluată în propriul fel, nu încercând să fii altcineva.

Cele mai multe invidii sunt dorințe nostalgice pentru lucruri care, în realitate, cer efort prea mare sau dedicație pentru a le realiza pentru noi înșine.

Invidia poate să rezulte dintr-o nemulțumire totală. Se pare că indiferent ce posedă oamenii aflați în această stare mentală, nu este niciodată destul și orice alternativă devine o concentrare pentru invidie.

Există zone în viață în care, pentru pacea noastră din minte și pentru a acelorora a căror viață este afectată de comportamentul nostru, ar trebui să apreciem ceea ce avem și să fim satisfăcuți.

Dacă trăiești un sentiment de invidie, definește-l. Ce anume exact invidiezi? Este aceasta posedarea a ceva material? Este o poziție socială care crezi că se potrivește cu această posesie? Crezi că posedarea acestui lucru îți va aduce fericirea? De ce vrei acest lucru? Ce ai putea să realizezi?

Poți să invidiezi un om de afaceri de mare succes, dar ai fi pregătit să ții pe umeri responsabilitățile, presiunile, lipsa de libertate pe care această poziție ți-ar da-o?

O dată ce privești într-adevăr la ceea ce invidiezi, devine ușor să faci ceva în legătură cu acest lucru.

- Poți să lucrezi în vederea atingerii unui scop similar.
- Poți să recunoști că nu este, în realitate, ceea ce ți-ai dorit sau ți-a trebuit – în care caz îți schimbi punctul de vedere.
- Poți să recunoști că nu este posibil (nu suntem toți capabili să fim cântăreți de operă sau atleți olimpici) și să-ți alegi un nou scop tangibil – unul care stârnește mai mult interes, mai multe provocări, mai multe recompense decât poziția existentă. Vechea invidie se va stinge apoi în nesemnificativ.

Exercițiul 10 – Abordarea invidiei

1. Stai comod și relaxează-te. Privește prin cameră, concentrează-ți privirea pe un obiect din fața ta. Menține-ți privirea pe acel punct până când începi să treci printr-un sentiment de reverie. Începe să te simți ca și când ai privi în gol, în spațiu. Lasă-ți ochii să se închidă încet și concentrează-ți propriile sentimente fizice, recunoscând propriile semnale care spun că ești profund relaxat – la nivelul alfa.
2. Imaginează-te pe tine într-un loc frumos, liniștit, unde nu vei fi deranjat. Aceasta poate fi într-o cameră în propria casă, într-o cameră luxoasă într-un hotel, cu vedere la plajă, într-o grădină sau într-un ținut împădurit...Oferă-ți timp să-ți imaginezi împrejurimile, remarcând orice sunet, mirosurile și textura lucrurilor...
3. În starea ta relaxată, gândește-te la ceea ce invidiezi. Privește în spatele sentimentului de invidie. Ce-ți dorești tu cu adevărat? Dorința de a avea un fizic fantastic poate să-ți indice dorința de a fi admirat. Nu vei putea niciodată, chiar cu ani de exerciții de dezvoltare musculară, să fii capabil

să realizezi ceva asemănător. Există totuși alte moduri de a câștiga atenția și admirația. Stalin avea un braț invalid. Roosevelt era infirm. Un băiat cu picioare artificiale a traversat Canada – vezi ce au realizat! Poți să invidiezi dinții perfecți ai cuiva pe care-l cunoști. Nu există cale prin care să ai dinți ca aceia (deși poți să fii capabil să-i ascunzi pe cei pe care îi ai) dar nu există nimic care să te împiedice să ai un zâmbet care să pară mai atractiv. Poți să invidiezi pe cineva care are o mulțime de bani, o mașină nouă sau o casă mare, poți să invidiezi popularitatea cuiva...

4. Identifică miezul invidiei tale. Apoi roagă mintea ta inconștientă să-și asume responsabilitatea pentru schimbările necesare, astfel încât să nu mai treci prin acele sentimente negative. Fă asta încet, acum, în felul tău... Decide dacă ești pregătit să faci efortul cerut pentru a ajunge într-o poziție similară sau pentru a atinge un scop. Recunoaște că depinde de tine – vezi cum poți să te apuci să realizezi acest țel...
5. În timp ce ești în nivelul alfa, imaginează-ți unele lucruri pozitive din viața ta. Aceasta poate să fie dificil la început dacă ai fost obișnuit să gândești că alții au mai mult sau sunt mai buni decât tine. Dar ai calități atractive care depind în mod esențial de tine și există lucruri care te distrează și în legătură cu care ești mulțumit. Sporește-le cu imaginația ta.
6. Când ești gata și te-ai bucurat de această experiență pozitivă, numără încet de la cinci la unu înapoi, deschide-ți ochii, întoarce-te la starea de conștiență completă, simțindu-te mult mai mulțumit și mai fericit cu tine.

Notă: Repetă acest exercițiu zilnic în timpul următoarelor câteva zile.

Dacă ai decis să realizezi un scop similar, concentrează-te frecvent pe acesta – în acest mod îți vei întări stabilitatea și dorința de realizare.

SENTIMENTUL DE VINOVĂȚIE

Sentimentul de vinovăție este învățat din copilărie. Nu putem să scăpăm de el. Există momente în dezvoltarea noastră când fiecare dintre noi este făcut „să se simtă vinovat”. Este un răspuns la condiționarea celor cu autoritate în societatea noastră.

Chiar dacă suntem foarte tineri, suntem făcuți să ne simțim vinovați atunci când nu ne supunem sau nu respectăm regulile. Făcându-ne să ne simțim vinovați, se exercită un fel de control – el dă putere persoanei care creează răspunsul vinovăției. Religia, părinții, prietenii, vecinii, colegii, legea, mass media – toate își exercită rolul lor în jocul vinei. N-am ști niciodată cum să ne simțim prost în legătură cu ceva dacă nu ne-ar învăța cineva, fie prin cuvinte, fie prin exemple.

Simțindu-ne vinovați în legătură cu unele fapte, erori sau omisiuni, ajungem să simțim dorința puternică de a ne întoarce și de a face acel lucru în mod diferit. Vrem să ne întoarcem și să schimbăm lucrurile, dar bineînțeles că nu este posibil. Unicul lucru bun în legătură cu sentimentul de vinovăție este că putem să învățăm din experiență astfel încât să știm să nu mai facem acest lucru încă o dată.

Când facem ceva greșit, suntem făcuți să ne simțim vinovați. Deseori există amenințarea cu retragerea iubirii: *Ai s-o superi pe mami dacă faci aceasta. Acum îl vei întrista pe tati. Nu te voi mai iubi niciodată dacă...* Chiar mai rău, poate să ți se spună că ești responsabil pentru că ai îmbolnăvit pe cineva – dându-i lui mami durere de cap – toate din cauză că ai făcut ceva ce nu trebuia să faci.

Noi dezvoltăm o conștiință – un lucru dureros, dar foarte necesar. Trebuie să fim făcuți într-un fel să respectăm regulile dacă vrem să ne integrăm într-o societate civilizată.

Orice am fi făcut care are ca rezultat un sentiment de vinovăție, suntem făcuți într-un anumit mod să simțim că am comis o crimă. Si când am comis o crimă, ne așteptăm să fim pedepsiți. Totul este o parte a condiționării, nevoia ca cineva să aibă controlul.

Dacă nu ne-am teme de pedeapsă, dacă nu am fi învățați să avem sentimentul de vinovăție, ar fi trebuit să existe o altă cale de a impune respect și ascultare.

Unii părinți știu aceasta instinctiv – supunerea care este motivată prin dragoste. Ce lume minunată ar fi dacă fiecare s-ar comporta în spiritul dragostei pentru semenii săi! Din păcate, nu trăim într-o lume perfectă și pedeapsa sau amenințarea cu pedeapsa par a fi drumul cel mai scurt către ascultare și control.

Restricțiile cauzate de sentimentul de vinovăție depind totuși de locul în care ne-am născut și am crescut. În civilizația occidentală, ruperea unui membru al copilului ar fi în modul cel mai sigur văzut ca o crimă îngrozitoare și ar fi urmată de numeroase modalități de pedepsire. În țările sărace ale lumii a treia (cel puțin până în ultimul timp), transformându-ți copilul într-un schilod, producându-i răni, ai asigura supraviețuirea lui, pentru că datorită rănilor ar putea să cerșească continuu. Aceasta demonstrează că binele și răul sunt determinate în totalitate de cultura noastră.

Când simțim că am făcut ceva rău, ne așteptăm să fim pedepsiți. Dacă pedeapsa nu urmează, ne apucăm să ne pedepsim pe noi înșine – ne simțim vinovați. Începem să credem că nu ne merităm fericirea, succesele, prietenii,

bunătatea. Uneori ne comportăm într-un mod în care îndepărtăm oamenii de noi. Toate acestea nu ajută la nimic. Sentimentul de vinovăție continuă.

Există numai un singur mod de a scăpa de vinovăție – nimeni altcineva nu poate să facă asta pentru tine. *Trebuie să te ierți pe tine însuși.*

CUM TE IERȚI PE TINE ÎNSUȚI?

În primul rând, trebuie să recunoști că toți facem tot ceea ce putem mai bine în fiecare moment. Poate că nu gândești în acest fel, dar având în vedere aceleași condiții, aceleași emoții, aceleași constrângeri, starea ta de sănătate fizică și mentală în momentul respectiv, lipsa de experiență sau de înțelepciune, ai făcut singurul lucru pe care puteai să-l faci în acel moment în viața ta.

Faptul că îți dorești acum să poți să te reîntorci în timp și să schimbi lucrurile este o dovadă de maturizare – te-ai dezvoltat și ai evoluat. Faptul că acum trăiești sentimente de vinovăție este indicator al modului în care ai progresat ca o ființă umană plină de atenție.

N-ai eșuat. Nu există asemenea lucruri cum sunt eșecurile, ci numai experiențe învățate. Învățarea din experiențele trecute este un pas pozitiv către creștere. Nu ai nevoie să întreții amintirea. Dacă ești plasat într-o situație asemănătoare, poți fi sigur că mintea ta inconștientă îți va reaminti să nu faci acest lucru încă o dată, pentru că vina este o emoție dureroasă și tu vrei s-o eviți.

Dacă totuși sentimentul de vinovăție cauzează numai un grad redus de disconfort, atunci ești înclinat să repeți fapta până când construcția sentimentelor de vinovăție evoluează astfel încât vei face ceva pentru a preveni continuarea.

Există doar două moduri de a elimina sentimentul de vinovăție.

- Iartă-te pe tine însuși.
- Nu repeta fapta respectivă.

Există unii oameni care cred că singurul mod de a depăși sentimentele de vinovăție este de a mărturisi faptele sau gândurile rele. Acesta este un mod convenabil de descărcare a sentimentului de vinovăție, dar nu ajută întotdeauna persoana de la celălalt capăt al confesiunii. Când ieși în considerare această cale, întreabă-te care este adevărata ta intenție? Dacă aceasta este dorința de a te simți mai bine, și/sau dacă mărturisirea ta este destinată să producă durere sau suferință altei persoane, trebuie să urmezi o altă cale. Unii oameni găsesc soluția în religie, alții caută să se pedepsească în alt mod. Răspunsul poate fi simplu: să înveți din experiență, să juri că niciodată nu vei mai face astfel de lucruri și să *te ierți pe tine însuși.*

O doamnă încântătoare mi-a mărturisit odată că atunci când era copil a furat un creion dintr-un magazin. Deși și-a dat seama că acesta era genul de lucruri pe care îl fac de obicei copiii, ea n-a fost niciodată în stare să scape de sentimentul de vinovăție. Știa că putea să se ducă pur și simplu la magazin și să plătească acest creion (era o sumă de câțiva bănuți), dar încă nu credea că aceasta ar face-o capabilă să scape de sentimentele rele. „De câte ori trec pe lângă magazin, îmi reamintesc de această faptă“, a mărturisit ea. În mod evident, restituirea acestor bani nu va avea nici cea mai mică importanță pentru magazin, dar, iertându-se, ea se va elibera de acest sentiment inutil.

PIERDEREA CELOR DRAGI

Decesele sunt probabil responsabile de mult mai multe sentimente de vinovăție decât orice alte experiențe. Chiar și cei mai atenți și mai ascultători copii, atunci când suportă pierderea celor dragi, pot fi văzuți muștrându-se pe ei înșiși cu privire la unele fapte sau omisiuni trecute. Indiferent cât de binevoitori, serioși și grijulii au fost, ei se vor concentra asupra unei ocazii în care n-au făcut ceva; ei își reamintesc încă o dată și încă o dată de acel timp când au devenit nerăbdători, frustrați, ori au acționat în mod nechibzuit. Pare similar situației în care, cu cât ai făcut mai mult pentru o persoană care a murit, cu atât mai mare este sentimentul de vinovăție pe care îl trăiești.

În acest caz, răspunsul pare să se găsească într-o incapacitate de a trece peste aceste sentimente. În timp ce trec prin sentimentele puternice de vinovăție – nu are importanță cât sunt de dureroase – ei sunt în contact. Aceste persoane decedate sunt, într-un anumit fel, încă împreună cu ei.

Există o modalitate mai bună de a fi în legătură, și aceasta este realizată prin rememorarea amintirilor bune din trecut, a ocaziilor fericite, a situațiilor hazlii trăite împreună. Dar sentimentul de vinovăție tinde să acopere toate acestea și sentimentul de desperare și dezolare poate deveni insuportabil.

Pentru a menține amintirile frumoase la suprafață și pentru a te bucura de ele, este necesar să-ți reamintești că tu ești doar o ființă umană, cu toate fragilitățile și slăbiciunile tuturor celorlalte ființe umane. Conștientizează acest lucru și acordă-ți iertarea.

Recent, citeam o notă de la o doamnă în vârstă, adresată familiei sale. Ea spunea, *Nu vă necăjiți când mă voi duce, amintiți-vă de momentele fericite pe care le-am împărtășit.* Desigur că acest lucru este ceea ce o persoană pe care o iubești trebuie să-și dorească – pentru tine, ca să fii fericit și să te legi de tot ceea ce a fost bun în acea relație.

Sentimentele de vinovăție, teamă și păcat sunt produse ale imaginației tale. Dacă te concentrezi asupra lor, întărești acele imagini, susținând părerile pe care le ai despre tine și răspunzi emoțional. Pentru a te ierta pe tine însuși, trebuie să-ți folosești capacitatea de a crea imagini într-un mod pozitiv.

Încearcă în mod gradat să modifichi acele imagini negative care produc restimularea sentimentelor triste, până ce ele poți îndepărta. Aceasta îți va permite să te centrezi pe ocaziile mai bune, mai fericite, când îți amintești persoana pe care ai pierdut-o.

Exercițiul 11 – Eliminarea sentimentului de vinovăție

1. Închide ușor ochii și respiră adânc, adânc; umple-ți cu adevărat plămânii cu aer și apoi expiră și relaxează-te. Continuă să respiri adânc și în mod regulat și, în timp ce faci acest lucru, observă orice piedici sau neregularități în respirația ta și încearcă să le înlăture...
2. În timp ce continui să respiri adânc și regulat, imaginează-ți că fiecare inspirație pe care o faci este ca un leagăn înălțându-se în aer, și fiecare expirație, un leagăn care vine înapoi în jos...
3. Creează-ți mental împrejurimile. Leagănul tău poate fi în orice loc îți alegi: într-o grădină cunoscută, sau într-una din propria imaginație, poate fi într-un parc sau legat de un copac într-o livadă veche... Poate că îți place să-ți imaginezi că ești din nou copil, stând într-un leagăn, sau poate că împingi pe altcineva... În timp ce continui să respiri adânc, să inspiri și să expiri, imaginează-ți ce poți să vezi când te uiți în sus... un cer albastru, clar, având deasupra un aeroplan la mare înălțime, cu aripile lui strălucitoare, argintii, în lumina soarelui. Poate auzi păsări sau sunetul vocilor copiilor care se joacă. Poate ești în stare să vezi deasupra vârfurilor copacilor, poate vezi vârfurile acoperișurilor sau o turlă de biserică în depărtare...
4. Respiră adânc și regulat și în timp ce faci acest lucru observă orice disconfort fizic: poate să fie în partea inferioară a spatelui, gât sau umeri... Când l-ai localizat, conștientizează-l cu calm...
5. Acum, când inspiri, imaginează-ți că alimentezi cu oxigen direct locul respectiv – oxigenul dătător de viață, purificator și vindecător – și când expiri, te eliberezi de orice stres sau tensiune, le lași doar să se topească complet...
6. Continuă în acest mod câteva minute până când te simți în mod confortabil relaxat... Acum, începe să-ți verifici mental corpul, începând cu picioarele. Gândește-te la fiecare deget pe rând, mai întâi la un picior și apoi la celălalt... În acest timp vei observa că poți să simți cu greu unele degete și poți cu greu să distingi un deget de următorul... Observă

senzațiile din picioarele tale în timp ce te relaxezi. Ele încep să se simtă atât de grele, atât de grele și relaxate. E bine, lasă toți mușchii să se relaxeze... Continuă să-ți verifici corpul, în timp ce simți mușchii stomacului relaxați, pieptul, spinarea... Observă ritmul respirației tale... s-a încetinit. Ai putea fi chiar capabil să-ți simți inima bătând când te relaxezi. Lasă-ți scalpul să se relaxeze... Permite tuturor mușchilor feței, ai gurii și buzelor tale să se relaxeze. Lasă gâtul și umerii tăi să se relaxeze și, când faci acest lucru, imaginează-ți toate stresurile și tensiunile din capul, gâtul și umerii tăi că se scurg prin brațele tale și în jos, în afară, prin vârful degetelor. Brațele tale încep să se simtă grele, când te relaxezi din ce în ce mai adânc. Remarcă sentimentele și senzațiile din mâinile și degetele tale pe măsură ce te relaxezi din ce în ce mai mult... Fii conștient de orice furnicătură și vibrație a pulsului, de orice senzație de căldură sau de răceală. Recunoaște propriile tale semnale spunându-ți că ești relaxat, că ești la nivelul alfa.

7. Imaginează-te pe tine însuți într-o cameră superbă pe care ți-ai creat-o. Ai avut toți banii de care ai avut nevoie să-ți faci camera călduroasă și confortabilă. Există un șemineu deschis cu foc de bușteni care trosnesc; câteva fotografii sau tablouri atârnă pe pereți și există o vază cu flori pe o masă de cafea lustruită – observi culoarea florilor – poți chiar să le miroși parfumul discret. Ești așezat într-un fotoliu confortabil în fața focului și te relaxezi...
8. Gândește-te la o acțiune sau la unele aspecte ale comportamentului tău în legătură cu care te simți vinovat. Când faci acest lucru privește-te pe tine de la distanță în modul în care erai la acea vreme... Cu acele constrângeri și emoții, treci prin stresul sub care erai, prin starea sănătății tale fizice și mentale din acea vreme, în care te străduiai să faci tot ce puteai mai bine. Erai mai tânăr atunci. Chiar dacă n-au trecut decât câteva săptămâni, nu erai atât de matur pe cât ești acum.
9. În timp ce privești la cel care erai, mai puțin înțelept, mai puțin matur, acordă-ți iertarea. Imaginează-ți, dacă era altcineva în aceeași situație, ce i-ai fi spus? Cum l-ai fi alinat? Ce i-ai fi spus ca să-l calmezi?... Acum dă-ți ție aceleași sugestii liniștitoare, aceleași cuvinte de alinare...
10. Privește sentimentul de vinovăție ca pe un balon colorat în roșu. În timp ce îl privești, el devine din ce în ce mai mic... Culoarea pălește. Balonul devine din ce în ce mai mic până când dispare complet...
11. Relaxează-te și privește-te cum ești acum, stând în camera ta specială. Ești împăcat cu tine însuși și zâmbești. Te-ai ocupat cu problemele trecutului și te-ai eliberat de ele. Privește-te pe tine ca fiind mai bătrân,

mai înțelept, cu atât de multe opțiuni și lucruri minunate de făcut în viață...

12. Numără încet de la cinci la unu înapoi și în timp ce faci acest lucru deschizi ușor ochii și revii la starea de conștientă completă, simțindu-te relaxat și împăcat.

Notă: Poți să folosești o inducție prescurtată pentru a atinge nivelul alfa, dacă dorești. Ai putea apoi să începi acest exercițiu de la pasul 7.

ACȚIUNI CURENTE CARE PRODUC SENTIMENTE DE VINOVĂȚIE

Dacă te porți în mod curent astfel încât te simți vinovat, trebuie să te ocupi de acest lucru într-un mod diferit.

Poate că ești implicat într-o „afacere”, un act necinstit, ascunzând adevărul, subminând deliberat încrederea cuiva, rămânând tăcut când ar trebui să vorbești deschis. Dacă un lucru asemănător creează în conștiința ta sentimente de vinovăție, întreabă-te: *De ce fac acest lucru? Este esențial sau necesar? Ce s-ar întâmpla dacă nu m-aș mai comporta în acest mod?* Numai punând tipul corect de întrebări, poți să sperii în găsirea soluțiilor satisfăcătoare.

Ca și în toate lucrurile care implică emoțiile, acest mod de abordare a sentimentului de vinovăție este cel mai bine de realizat într-o stare de relaxare mentală.

Mergi până la nivelul alfa și gândește-te la toate lucrurile asociate cu acel sentiment de vinovăție: lucruri fizice sau materiale care pot fi implicate în acest act, emoții, constrângeri, stresul, efectul asupra altora. Întreabă-te dacă ai dreptate să te simți vinovat continuând cu acea acțiune. Dacă răspunsul la această întrebare este „da”, există un singur mod de a elimina sentimentul de vinovăție – oprește-te să faci acel lucru *acum*. Poate fi greu, poate să pară imposibil, poate că trebuie să faci sacrificii, dar ai în tine puterea de schimbare. Trebuie numai să vrei să schimbi și să te concentrezi pe rezultatele pozitive. Motivată de dorința de schimbare, de eliminare a acelor sentimente de vinovăție, poți să înfăptuiești schimbarea.

Dacă nu există nici o modalitate de a putea opri sau de a schimba ceea ce se întâmplă – dacă crezi în mod onest acest lucru – atunci schimbă-ți punctul de vedere. În acest fel sentimentul de vinovăție este eliminat sau cel puțin diminuat.

OBIȘNUINȚA SENTIMENTULUI DE VINOVĂȚIE

Anumite modele comportamentale pot deveni o obișnuință. Sentimentul de vinovăție este unul dintre acestea. Oamenii se pot obișnui cu sentimentul

de vinovăție într-un asemenea grad, încât caută un motiv de a se simți vinovați pentru aproape orice lucru. Este ca și cum s-ar învârti în călușei și n-ar ști cum să sară de acolo. Ei au găsit o cale perfectă de a se simți prost în legătură cu orice. Ei se grăbesc să-și asume vina atunci când deseori lucrurile nu au nimic de-a face cu ei. Această nevoie compulsivă de a continua să se autopedepsească poate să-i facă să se simtă importanți; a acționa în acest mod devine rațiunea existenței lor.

În cazul unor astfel de oameni negativiști, unicul mod de a-i ajuta este de a-i încuraja să participe la lucruri care-i bucură în mod real. Acestea ar trebui să fie lucruri pe care chiar pot să le perceapă ca fiind fără nici un fel de sentiment de vinovăție. Aceasta este o muncă grea. Chiar când se bucură de o plimbare în soarele strălucitor, ei pot să dea un răspuns cum ar fi „Mă simt vinovat că mă bucur de aceasta când sunt oameni care trebuie să muncească sau sunt bolnavi în spital“.

Punându-le întrebarea: care ar fi diferența dacă n-ar face această plimbare?, este posibil ca aceasta să-i ajute să vadă inutilitatea unor astfel de sentimente de vinovăție. Cel puțin este posibil să-i facă să se oprească și să-și revizuiască modul în care gândesc.

Dar astfel de oameni, determinați să se simtă vinovați, trebuie să *vrea* să se schimbe. Când admit în mod real acest lucru, ei pot să se ajute învățând folosirea autohipnozei și a unui număr de exerciții descrise în această carte.

10. ÎNVINGEREA TEMERILOR ȘI A FOBILOR

TEAMA ESENȚIALĂ

Teama este o parte a instinctului de supraviețuire. Teama ne previne atunci când intrăm în acțiune, ea ne dă imboldul de care avem nevoie pentru a acționa și a gândi cu rapiditate. Fără această reacție instinctuală, în momentele în care ne simțim amenințați, n-am putea supraviețui. Nu trebuie să facem nimic în legătură cu acest lucru, decât să fim în armonie cu noi înșine, astfel încât să n-o ignorăm sau să-i acordăm o importanță copleșitoare.

Dacă nu ne-am teme de durere sau de moarte, am conduce ca niște maniaci; dacă nu ne-ar fi frică de înec, am ieși în largul mării înainte de a fi învățat să înotăm; dacă nu ne-ar fi frică de consecințe, am putea sări de pe o clădire înaltă ca să descoperim cum ne simțim. Aceste exemple sunt suficiente ca să arate că frica este vitală pentru supraviețuirea noastră.

Indiferent cât de mult poate cineva să îndrăznească sau să te provoace, dacă răspunsul tău instinctual este să-ți fie teamă și viața ta este amenințată, *ai tot dreptul să spui nu.*

Vor fi ocazii când, cântărind riscurile, te hotărăști să faci ceva care este oricum periculos, dar fiind conștient de aceste pericole, te programezi să iei toate măsurile de precauție care sunt posibile pentru a-ți asigura starea de bine.

Dorința de a face ceva este uneori atât de puternică încât ne vom risca viața pentru a realiza acel scop. Aeroplanul nu s-ar fi ridicat niciodată în aer dacă cineva n-ar fi îndrăznit să riște totul – dar era un risc calculat, ei așteptându-se să supraviețuiască.

Oamenii și-au dat uneori în mod deliberat viața de dragul altora sau pentru credințele lor. Aceasta se întâmplă atunci când voința devine mai puternică decât instinctul de supraviețuire – acest lucru este deseori admirabil, uneori nesăbuit, dar arată cât este puternică este mintea.

FALSELE TEMERI

Falsele temeri sunt acelea care nu au o bază aparentă și au deja un puternic control asupra modului în care acționăm. Primim aceste temeri în câteva moduri.

1. de la părinții noștri (sau alți adulți) când eram copii
2. prin relaționare cu ceva auzit, sau citit, sau văzut într-un film
3. prin credințe superstițioase
4. de la o figură autoritară influentă

Următoarele exemple ilustrează modurile de mai sus în care sunt transmise temerile.

1. Doi copii au stat peste noapte în casa mea. La o jumătate de oră după ce i-am pus în pat, ei au apărut în capul scărilor în hohote de plâns și isterie. După ce i-am calmat, i-am întrebat care a fost problema. Ei mi-au spus că era o molie în dormitor. Le-am explicat că molia nu le face rău și i-am întrebat de ce le era frică. „Lui m-m-mami îi e frică de molii“, mi-au spus.
2. Televiziunea, care este atât de vizuală, ne va liniști adeseori în nivelul alfa și apoi, când emisfera stângă logică se relaxează, emisfera dreaptă imaginativă răspunde. Permițând ca acest lucru să se întâmple, ne vom bucura pe deplin de film. Ocazional, trăim ceea ce vedem și auzim, ca și cum ni s-ar întâmpla de fapt nouă. Am avut toate aceste momente de trăire a sentimentelor de groază, tristețe sau frică, ce aparțin personajului pe care îl portretizează. Problema se ridică atunci când trecem prin aceste emoții ca și cum ar fi ale noastre. Prin urmare, noi devenim incapabili de a diferenția realitatea de ficțiune.

Studiu de caz

O tânără mamă a dezvoltat o teamă teribilă de a fi separată de bebelușul ei. Când am vorbit în legătură cu cauza temerii, ea și-a amintit că aceasta a început în ziua botezului bebelușului. Mergând la și de la bucătărie cu mâncare și băutură pentru musafiri, ea nu era atentă la televizor. Un film arăta un holocaust – pământul se crăpa și oamenii înspăimântați, țipând, erau separați, unii căzând în crăpătura largă. La nivelul conștient, ea era ocupată, gândindu-se la musafiri, dar a văzut, cu toate acestea, fragmente din film și a auzit sunetele; inconștient, mintea ei a absorbit frica. Ea început să relateze în mod emoțional povestea. I se părea că a fost smulsă de lângă propriul său copil. Aceste sentimente au devenit evidente, dar mult mai târziu, și ea nu reușea să le lege de film.

Prin folosirea hipnozei, ea și-a dat seama că teama nu-i aparținea ei, ci personajelor din film. Atunci am folosit tehnica vizualizării de „anulare a unei experiențe“, ca și cum s-ar fi întâmplat în realitate. Pentru ea era o realitate și acesta era modul în care a trecut prin ea. Femeia a creat apoi o imagine foarte puternică, sigură, cu copilul ei, care o făcea să se simtă în siguranță și fericită.

Din experiența și observațiile mele, cred că aceste lucruri la care nu suntem în mod conștient atenți sunt cele care au cea mai puternică influență pe latura noastră emoțională.

3. Credințele superstițioase sunt asimilate din fondul nostru cultural. Nu le învățăm în mod conștient. Ele devin o parte din sistemul nostru de credințe, fără ca noi să ținem seama de ele în mod logic, vreodată. În unele părți ale lumii, credințele superstițioase sunt atât de puternice încât pot produce îmbolnăvire și chiar moarte.

Dacă îți faci probleme din cauza superstițiilor, folosește tehnica pentru „Conversația cu mentalul tău inconștient” (Exercițiul 6). Vizualizează mintea ta inconștientă ca formă și culoare. Menține această imagine în mintea ta și cere-i să identifice acele temeri care își au originea în credințele superstițioase. Cere-i „imaginii minții tale inconștiente” să recunoască ceea ce nu este valabil, ceea ce nu-ți este necesar pentru a supraviețui. Apoi cere minții tale inconștiente să-și asume responsabilitatea pentru a îndepărta aceste temeri.

4. Figurile cu autoritate pot să aibă o influență îngrozitoare. Deseori îi credem pur și simplu din cauza a ceea ce sunt, fără să întrebăm dacă au dreptate sau dacă au cunoștințe ori experiența pe care să-și bazeze afirmațiile. Mass media este un bun exemplu în acest sens. Numărul oamenilor care cred fără să întrebe orice lucru cu care mass media îi alimentează este chiar uluitor. În mod natural, vom crede multe dintre ele, dar „faptele” sigure trebuie să fie verificate cu precauție. Deseori este vorba numai de opinia cuiva sau de un fapt exagerat sau scos în afara contextului pentru a confecționa o poveste mai vandabilă.

Niciodată nu suntem mai mult influențați de figurile cu autoritate decât atunci când suntem tineri și impresionabili. Lăsați-mă să vă împărtășesc o poveste încântătoare care mi-a fost spusă în legătură cu un băiețel numit Peter. Într-o zi, el s-a dus în grădină, unde lucra tatăl lui.

L-a întrebat pe tăticul lui dacă ară grădina. „N-o ar”, i-a răspuns tatăl lui. Peter a așteptat câteva minute și a repetat întrebarea. „Nu ar”, a răspuns tatăl din nou. Încă o dată a fost o pauză și apoi din nou Peter a pus aceeași întrebare. Exasperat, tatăl a zis, „De ce crezi că ar?” „Mami a zis așa”, a fost răspunsul. (Tatăl lui folosea în realitate un cultivator (mașină de plivit) la care mama s-a referit pe larg ca la un plug.)

Întotdeauna avem dreptul să întrebăm. Persoanele implicate pot fi importante, dar nu au întotdeauna dreptate!

Falsele temeri sunt întotdeauna bazate pe prejudecăți. Unii pot să spună: „Întotdeauna sunt bolnav când există furtuni cu tunete – îmi fac un rău fizic.”

Dacă anticipăm ceva și așteptăm să se întâmple, de obicei se și întâmplă. Rareori ne întrebăm de ce, sau ne punem întrebarea dacă există ceva ce am putea să schimbăm în modul de a simți. Poate că persoana căreia „i se face rău“ de la furtuni cu tunete este doar sensibilă la ionii pozitivi acumulați în aer. Un ionizator poate fi tot ce trebuie pentru a pune lucrurile la punct.

Modul în care percepem lucrurile, dacă sunt adevărate sau false, este partea sistemului nostru complet de credințe. Noi realizăm un model comportamental care ne face capabili să supraviețuim – cu cât progresăm cu atât învingem mai bine greutățile.

Expunerea originii temerilor noastre nu este ceea ce mintea inconștientă este pregătită să facă, pentru că înseamnă să te gândești la asta și să explorezi zonele unde au fost create reacții emoționale. Simțim că nu putem suporta să ne confruntăm cu acestea.

Nu vreau să mă gândesc la aceasta și nu pot să-mi imaginez sunt printre răspunsurile obișnuite când întreb clienții de ce anume se tem. Dar tot timpul, la nivel inconștient, ei își reamintesc. Nu există scăpare. Cu cât mai repede este revăzută și rezolvată teama, cu atât este mai bine.

Falsele temeri pot veni din lipsă de încredere și de la o slabă imagine de sine. Construind autoconsiderația, aceasta te va ajuta cu cea mai mare siguranță să te ocupi de temeri. Când ești sigur pe tine, când nu vei mai simți vreme îndelungată nevoia să-i mulțumești pe alții, sau să ai aprobarea lor, nu-ți va mai fi teamă. Ce pot să gândească despre tine alți oameni nu te va mai interesa.

TEMERILE IRAȚIONALE

Temerile iraționale sunt acelea fără de care am putea exista foarte bine. Ele ne limitează sau ne strică adesea viețile. Ele nu aduc beneficii pentru supraviețuire și sunt acelea în legătură cu care trebuie să facem ceva.

FOBIILE

Fobiile sunt acolo unde se găsesc cele mai multe dintre temerile noastre iraționale. N-am întâlnit încă pe nimeni care să nu aibă fobie de nimic. Deseori fobia nu este importantă, nu limitează viețile oamenilor și ei pot continua să trăiască fără să facă nimic în legătură cu ea. Ei pot refuza de asemenea să accepte că *pot* face ceva pentru a schimba răspunsurile lor și continuă să țină la fobiile lor. Noi considerăm aici ca fobii cele care afectează viața și de care ai vrea să scapi.

Fobia este o teamă copleșitoare sau o groază de ceva. În loc să descrească în intensitate, de fiecare dată când victima are într-adevăr o experiență similară (sau o reamintire), pare să crească mai rău. Ea devine un răspuns exagerat, irațional, față de ceva care pare o amenințare.

Putem să dezvoltăm o fobie în legătură cu aproape orice: păianjeni, apă, înălțimi, fulger, spațiu, păsări, șerpi, șobolani, ieșirea la cumpărături, zborul, chiar și în legătură cu nasturii. Aceasta vine din credința că acel „lucru” ne amenință într-un mod oarecare și creierul nostru, controlându-ne reacțiile, ne previne de amenințare și de întâlnirea cu aceasta.

Lucrurile pe care inconștientul le vede ca o amenințare pot să nu fie în realitate dăunătoare. Bineînțeles că există păianjeni periculoși, dar nu trăind liberi în aceste regiuni, și totuși este una dintre cele mai frecvente fobii.

Există întotdeauna o cauză. Din experiența inițială, atunci când nu erai capabil să raționezi imediat, ai devenit înspăimântat. Răspunsurile tale de supraviețuire au intrat în acțiune cu mult înainte să ai timp să faci o pauză și să evaluezi situația. O dată ce modelul comportamental s-a consolidat, va fi repetat din timp în timp. Acest răspuns, deși neconvenabil, te-a făcut capabil să supraviețuiești și să privești mai departe.

Răspunsurile fobice sunt frecvent învățate din copilărie, dar se pot întâmpla în orice moment al vieții. Uneori, ele vin dintr-un incident izolat – îți trebuie doar câteva secunde ca să dezvolti o fobie.

Toată teama începe din minte. Răspunsurile emoționale au loc atunci când mintea re trăiește evenimentele trecute. Acest răspuns este imediat și va intra în acțiune oricând va exista o rememorare a acelei experiențe.

O reacție fobică pare să nu aibă nimic comun cu alegerea. Este ca și când ești „luat pe sus” de ceva mai puternic.

Primul pas în a trata fobia este să descoperi de ce o ai. Aceasta poate suna ciudat, dar multe fobii au un „câștig secundar”. Prin aceasta înțeleg că ele au capacitatea de a face să se întâmple ceva profitabil.

Multe femei pe care le-am consiliat admit că le este frică să meargă singure în afara casei și cred că suferă de claustrofobie. Aceasta a început poate într-o zi la casa supermagazinului unde au descoperit poate că și-au uitat portmoneul, sau că se simțeau foarte încălzite și s-au temut că vor leșina; poate chiar brusc au avut nevoie de o toaletă și s-au temut că nu ajung acolo la timp. În spatele tuturor acestor temeri, există o teamă *reală* de a se face de râs în fața altora prin pierderea controlului. Oricare ar fi cauza, ea are drept rezultat ulterior frica de a merge singur afară din casă.

Bine, deci așa arată o fobie ușoară. Dar nu este întotdeauna așa. Când aud o clientă spunând, „Nu pot să mă duc acum nicăieri fără soțul meu. Vine chiar la magazine cu mine”, știu că este necesar să privesc în profunzime.

Soția care poate s-a simțit neglijată – poate că era lăsată acasă, pe când soțul își vedea de propriile interese – a găsit un mod perfect de a-l ține lângă ea. Ea nu-și va părăsi repede fobia. Efectul secundar este prea important pentru ea; ea nu este conștientă într-adevăr de ceea ce se întâmplă.

Dacă acesta se dovedește a fi cauza, devine necesar să ne ocupăm mai întâi de relație și să găsim căi prin care cuplul poate să-și îmbunătățească comunicarea. Ea trebuie să-și clădească de asemenea propriul ego, astfel încât să-și exercite cu încredere hobby-urile și interesele proprii. Apoi poate să-și trateze fobia.

Studiu de caz

Joan avea 73 de ani când am cunoscut-o. Avea o puternică fobie în legătură cu vântul. Dacă se prevedea un vânt puternic, ea insista ca patul să îi fie dus la parter și se ascundea tremurând sub învelitori. Asculta la fiecare buletin meteorologic și îi era frică, în cele mai multe dintre situații să iasă afară, dacă forța vântului creștea. Soțul Joanei se săturase până în gât de ea. El petrecea cea mai mare parte a timpului într-un șopron de lucru în fundul curții, preferând să n-o mai audă pe ea și „plângerile” ei.

A fost chiar o problemă simplă să găsesc ce i-a produs teama: când era mică, ea putea să vadă pe fereastra dormitorului un coș foarte înalt, legănându-se. Joanei îi era frică de faptul că într-o noapte un vânt puternic îl va dărâma. Ea avea obiceiul să-și imagineze coșul căzând pe fereastra ei.

Metodele mele obișnuite de a trata fobia ei n-au diminuat cu nimic teama pe care o simțea. Am săpat mai adânc și am descoperit că avea doi fii adulți care locuiau în altă parte. De câte ori era prognozată o furtună puternică, ei o sunau să verifice dacă totul era în regulă. De obicei unul dintre ei venea de la mare distanță pentru a sta cu ea.

Joan niciodată nu s-a împăcat cu realitatea că fii ei au crescut și au părăsit casa. Nereușind să-și dezvolte resurse interioare sau interese independente, avea încă nevoie de copiii ei. Fobia ei – cu siguranță veridică – o asigura că îi va determina să vină mereu înapoi. Dacă ar fi fost mai tânără, sau dacă soțul ei ar fi fost pregătit să coopereze, am fi putut face progrese. Dar Joan era prea bătrână și rigidă în felul ei de a face schimbări. Ea a ales să-și păstreze fobia și a încetat să mai frecventeze clinica.

Există de asemenea multe fobii care sunt simple și singura lor realizare este să prevină victima de a face acel lucru din nou. Mersul la dentist este un exemplu în acest sens. Dacă ai avut un moment neplăcut în ultima ta vizită, poate reacția ta a fost foarte exagerată, departe de proporțiile experienței originale, poate vei fi descurajat să faci vizita următoare. Cum te vei ocupa

atunci de astfel de fobii astfel încât viitoarele tratamente să nu fie privite cu groază și teroare? Când vei folosi următorul exercițiu, aplică-l la propria ta fobie specială.

Exercițiul 12 – Abordarea fobiilor

1. Stai confortabil și relaxează-te. Privește prin cameră și fixează-ți ochii pe un element din fața ta. Poate fi orice – o imagine, un semn pe perete, o lampă... În timp ce continui să te concentrezi pe acel loc, începe să numeri înapoi de la 500, încet, pentru tine... Continuă să numeri până îți vei simți ochii devenind obosiți și dorind să se închidă. Când îi simți gata să se închidă, lasă-i să facă acest lucru. Nu te strădui să-i ții deschiși, ei vor începe să se simtă în mod natural obosiți și umeziți și începi să clipești. Lasă totul să se petreacă în mod natural.
2. Când ochii tăi s-au închis, oprește numărătoarea și verifică mental dacă fiecare parte a corpului tău este complet relaxată. Simte-ți degetele de la picioare relaxate, picioarele, corpul... Permite unei expresii de calm și de pace să treacă pe fața ta; lasă-ți gura și buzele relaxate... Imaginează-ți toate stresurile și tensiunile din cap, gât și umeri să curgă prin brațe în jos, afară, prin degetele mâinilor tale. Fii conștient în mod confortabil de sentimentele și senzațiile din corpul tău când te relaxezi până la nivelul alfa.
3. Identifică fobia ta. Întreabă-te: *Are un câștig secundar? Permite să se întâmple ceva care este mai important pentru mine?* Dacă răspunsul este „da”, atunci trebuie să te ocupi mai întâi de beneficiul secundar. Dacă răspunsul este negativ, acesta se va manifesta într-un alt mod. (Dacă simți că nu poți să o rezolvi singur, du-te la un terapeut.) Mai întâi, poate că vrei să folosești tehnica de la „Conversația cu mentalul tău inconștient”, detaliată în Exercițiul 6, pentru a identifica beneficiul secundar din spatele fobiei. Dacă nu există câștiguri secundare, și îți vezi propria fobie ca fiind una simplă, poți să te ocupi de ea.
4. Imaginează-te pe tine mergând într-o sală de cinema goală. Poți să-ți imaginezi că este cineva cu tine, dacă te simți mai bine în acest mod. Fă-ți loc printre scaune până ajungi aproximativ în centru și apoi coboară un scaun, te așezi pe el și te uiți la ecran. Pe ecran creezi o imagine cu tine, imediat înainte de a trece printr-un răspuns fobic. Vezi această imagine în alb și negru, puțin ștearsă și lipsită de claritate. Dacă poți să reactualizezi ceea ce s-a întâmplat, ce a produs teama ta, atunci du-te înapoi la acea primă ocazie. Dacă nu-ți amintești deloc de unde provine sau cum a început, folosește imaginile care îți vin în minte când te gândești

la fobia ta. Ce-ți imaginezi exact că se va întâmpla? Chiar dacă, în realitate, nu s-a întâmplat nimic, folosește imaginile în legătură cu ce-ți închipui că *se poate* întâmpla. Acestea pot fi tot atât de puternice în producerea unei fobii. Poți să-ți imaginezi căzând avionul în care zbori – nu s-a întâmplat astfel din cauza fricii care poate te-a prevenit pe tine să nu părăsești solul, dar folosește aceste imagini fictive sau reale.

5. Cu reprezentarea ta „imediat înainte” pe ecran, imaginează-ți că plutești de pe scaunul tău într-o cameră de proiecție. De aici, poți să te uiți în jos și să te vezi pe tine stând încă în scaun. Poți să vezi de asemenea acea imagine a ta pe ecran. (Plasându-te pe tine în camera de proiecție în acest mod, te ajută să te detașezi de experiența pe care tocmai o privești.) Ai comenzile în mâinile tale și poți să conectezi sau să deconectezi imaginea oricând dorești. Nu este necesar să te imaginezi trecând prin acea experiență fobică din nou, nu ai nevoie decât să ți-o imaginezi de la distanță. Dacă crezi că simți încă prea real, vizualizează un panou de sticlă sau un filtru între tine și ecranul de cinema. Acum apasă pe buton și trece-l într-un film. Privește-l tot timpul până la sfârșit și apoi apasă pe butonul de pauză.
6. Acum, imaginează-ți că apeși un alt buton și schimbi imaginea într-o imagine colorată. Acum sari în imagine și derulează-o înapoi. Totul se întâmplă invers. Îți ia doar câteva secunde să faci acest lucru. (Spune-ți încet pentru tine ce se întâmplă când faci acest lucru dacă descoperi că te ajută.)
7. Deschide-ți ochii și observă ce este în jur. Fă o pauză de câteva momente, apoi închide-i din nou. Acum imaginează-te pe tine fără fobie, simțindu-te absolut liber să faci ce-ți dorești. Fără fobie, ce poți să faci acum? Aranjează această imagine pozitivă nouă a ta până când arată bine și te simți bine. (Dacă ai încă vreo nesiguranță, repetă întregul procedeu, mărin viteza părții în care ești în imagine și derulând-o înapoi.)
8. Acum, numără încet înapoi de la cinci la unu, deschide-ți ochii și revino la starea de conștiență completă și simte-te într-adevăr mulțumit cu încrederea nou creată.

Notă: Acest exercițiu vizual poate fi făcut imaginându-te pe tine privind la ecranul televizorului din propria casă, cu exact aceleași rezultate. Totuși, dacă este într-adevăr o fobie puternică, folosind ecranul cinematografic și mutându-te în camera de proiecție, vei avea o senzație de distanțare și control.

Este esențial ca, atunci când inversezi imaginea, să te transpui de fapt fizic în imagine, nu numai să te uiți la tine. Nu vei trăi teama când faci acest lucru pentru că anulezi experiența, *nu* treci prin ea.

Dacă ai câteva experiențe legate de aceeași fobie, s-ar putea să fie necesar să folosești acest exercițiu vizual cu fiecare în parte. De obicei, descopăr că dacă clientul știe de unde începe problema și lucrează cu aceasta, teama dispare. Am folosit această tehnică pentru a ajuta să tratez sute de fobii și n-am cunoscut niciodată vreun caz de eșec cu o fobie ușoară, dacă tehnica a fost aplicată corespunzător.

Gândindu-te la lucrurile pe care le vei putea face când nu vei mai avea această fobie (sau teamă), vei avea un sens al așteptărilor pozitive. Dacă fobia ta este una de zbor, fiind eliberat de această teamă, se presupune că poți să-și faci o vacanță în străinătate. Când păianjenii nu te vor mai sâcâi, vei fi capabil să-i trănțești într-un borcan gol și să-i scuturi afară pe fereastră. Când nu-ți va mai fi frică de apă, vei putea să înveți să înoți. Așteptările pozitive ale unor întâmplări bune îți dau curaj.

Este mult mai bine să te ocupi de sentimentul de teamă decât să-l negi.

11. LUPTA CU MÂNIA

MÂNIA

Toți putem să ne simțim uneori mânioși. Mânia poate fi folositoare, constructivă sau distructivă, un mod de a comunica faptul că lucrurile merg foarte rău. Dacă negăm această emoție și omitem să ne ocupăm de ea, se pot ridica probleme profunde și de durată.

Mânia este una dintre cele mai puternice emoții ale noastre. Nu avem decât să ne uităm prin ziare și citim despre efectele mâniei necontrolabile; bătaia copiilor, mutilarea, distrugerea proprietății, război și moarte pot rezulta toate din această emoție. Ea pare să preia complet controlul, determinând persoana să se poarte în afara comportamentului rezonabil sau normal. Nici cunoașterea faptului că pedeapsa pentru un asemenea act poate fi încarcerarea pe viață, închiderea într-o instituție psihiatrică, chiar moartea nu reține. „Orbit de mânie” este într-adevăr o expresie reală.

Adevărul înfricoșător este acela că dacă o altă ființă umană este capabilă de asemenea acțiuni, înseamnă că și noi suntem capabili. Chiar și cei mai amabili oameni, care respectă legea, pot fi deodată posedați de aceste sentimente puternice, determinându-i să acționeze într-un mod total diferit de caracterul lor.

MÂNIA CARE SUSȚINE SISTEMUL DE SUPRAVIEȚUIRE

Într-un mic oficiu poștal din vestul Angliei, un intrus îl ataca fizic pe proprietar în momentul în care fiica acestuia intra. Ea măturase pe jos afară și încă mai avea mătura în mână. Fără să se gândească la siguranța ei, l-a lovit pe atacator cu mătura. El a fugit lăsându-și în urmă prada. Când a fost interviuată de presă, ea a fost întrebată dacă nu i-a fost frică în timpul incidentului. La aceasta, ea a răspuns, „Eram prea mânioasă ca să-mi fie frică atunci când am văzut ce-i făcea tatălui meu”.

Acest fel de mânie, care depășește precauția sau teama, vine în ajutorul nostru la timpul potrivit. Poate să ne dea o motivație în plus, trimițând rapid un val de adrenalină prin corp, ceea ce determină reacții imediate.

Mânia de acest fel ne ferește de a ne simți speriați. Nu avem nevoie să o oprim și s-o chestionăm, sau să întrebăm dacă e bine sau e rău – ea doar există.

CÂND MÂNIA ESTE JUSTIFICATĂ

Există momente când mânia este justificată. Avem dreptul să ne simțim mânioși în legătură cu injustițiile, intimidările, corupția oamenilor autorității, în legătură cu cruzimea asupra copiilor sau a animalelor. Când auzim de livrări de alimente și medicamente destinate oamenilor nevinovați înfometați, rechiziționate de militarii responsabili de producerea unor asemenea condiții de foamete și lipsuri, atunci ar trebui să ne simțim mânioși. În acest context, mânia ar trebui să ne motiveze să încercăm să facem ceva în legătură cu această situație.

CÂND MÂNIA ESTE NEGATĂ

Mânia, în special în timpul anilor de formare, poate fi o supapă sănătoasă pentru tensiuni și anumite emoții. Trebuie să învățăm cum să exprimăm și să controlăm sentimentul de mânie în timp ce ne aflăm într-un mediu sigur, iubitor, protector.

Dacă suntem învățați că mânia este un „lucru rău”, printr-o privire încruntată de la cei pe care îi iubim, chiar având ca rezultat un anumit tip de pedeapsă, învățăm s-o negăm. Suntem făcuți să simțim că este rău să fii mânios.

De obicei, dacă ești unul dintre acei oameni care găsesc că este dificil să-și exprime mânia, probabil este mai ușor să nu te confrunți cu această problemă.

Ca rezultat al faptului că nu ai învățat să te ocupi în mod pozitiv de mânie, faci contrariul. Demonstrând-o în mod negativ, explodezi în cele din urmă, sau țipi, sau spargi ceva. Dar aceasta nu rezolvă nimic. Nimeni nu este dispus să facă nimic în legătură cu asemenea explozii de mânie. Ca răspuns, oamenii pot să ridice din umeri, îți sugerează că ai nevoie de o vacanță, îți răspund răstit sau îți spun să mai crești. Nu realizează nimeni despre ce este vorba. Ai omis încă să comunici cauza fundamentală.

Multe femei cred că dacă încearcă să demonstreze cât sunt ele de tulburate, cât de mânioase se simt ele în interior, sunt acuzate de reacții exagerate, sau că sunt isterice și iraționale. Situația pare iremediabilă. Ele se târăsc înapoi în vechiul lor rol de victime, simțindu-se mizerabil și înfrânte. Prin faptul că nu comunicăm mânia noastră în mod clar și n-o identificăm în mod precis atragem mai degrabă nerăbdarea decât înțelegerea.

Bărbații sau femeile care descoperă că mediul de la serviciu îi determină în mod frecvent să-și iasă din fire, ar realiza mult mai mult dacă ar exprima motivele pentru frustrarea lor în loc să țipe și să întoarcă spatele cuiva.

MÂNIA INUTILĂ

Mânia inutilă nu are nimic de-a face cu injustițiile sau mânia pentru supraviețuire. Ea este un consum de energie și o pierdere totală de emoțiilor, pentru că nu realizează nimic pozitiv sau bun.

Ne simțim adesea mânioși când ne gândim că am fost trecuți cu vederea, ignorați sau tratați prost. Oamenii care omit să ne acorde considerația și respectul la care credem că avem dreptul pot să ne facă mânioși. Toți putem să simțim acest fel de mânie atunci când cineva se împinge în fața noastră la un rând sau șterpelește spațiul de parcare pentru care eram aproape să introducem în marșarier. Ceva înăuntrul nostru ne spune, „Cine se crede el că este? Cum îndrăznește el să-mi facă asta mie?” Și încă nici nu cunoaștem acea persoană. De fapt n-are nimic nu noi personal. Poate că ofensatorul se află cu adevărat într-o mare grabă, poate nici n-a observat că erai primul acolo. Poate este nepoliticos sau prost crescut, dar aceasta este problema lui. Acest mod de comportare chiar nu merită să te facă să treci prin sentimentul de mânie.

Dacă simți într-adevăr că ar trebui să faci ceva în legătură cu asemenea situații, este mai bine să-ți canalizezi energiile pentru o abordare controlată. Poți să spui politicos, „Scuzați-mă, eu am fost primul”, sau „Vă rog, mergeți în față, sunteți evident într-o mai mare grabă decât mine”. Sau poți pur și simplu să preferi să vezi ofensatorul ca pe o persoană prost crescută și să-i ignori comportamentul.

Oricare ar fi modalitatea pe care o alegi într-o asemenea situație, trebuie să preiei controlul și să nu te mai simți victimă. Este un sentiment grozav! Dacă mânia nu este tratată în acest mod, ea se întoarce în noi infectând mintea mult timp după ce incidentul a fost încheiat – ca în următorul exemplu.

Pe o șosea, un idiot al naibii aproape că te omoară, țâșnind în fața ta cu mașina lui. Treci printr-un moment de sperietură și devii mânios pe șofer, dar nu este chip să oprești și să-i spui ce crezi despre stilul lui de a conduce.

Când ajungi la serviciu, gândurile îți fierb încă în cap. Trebuie să te eliberezi de tensiune, dar nu poți să-ți descarci nervii pe cineva din birou, ai nevoie de cooperarea lor. Astfel te reîntorci acasă încă fierbând.

Ți-a stricat întreaga zi și încă mai vrei să găsești un țap ispășitor. Prima persoană pe care o întâlnești când ajungi acasă și deschizi ușa este cel mai probabil că va primi atacul verbal pe care ai dorit să-l folosești în acea dimineață. Te trezești că spui ceva de genul: „Pentru numele lui Dumnezeu, de ce trebuie să fie tot timpul încălzirea conectată? Te-ai gândit vreodată la notele de plată?”

Sentimentele de mânie inutile care clocotesc sub suprafața liniștită pot duce la o stare permanentă de proastă dispoziție și iritabilitate. Aceasta îi face adeseori pe oameni arțăgoși; ei par să caute tot timpul ceartă și cred că toată lumea este împotriva lor. Ei trebuie să creadă aceasta, în loc să accepte responsabilitatea pentru propriul comportament, fiindcă a crede că este propria greșală ar putea reduce mai târziu stima față de sine. Ce poate aduce bun acest lucru? Nimeni și nimic nu te-a făcut mânios – tu ai ales modul în care să răspunzi. „Nu mă înfuria“, este un mod de a arunca responsabilitatea pe seama altora și-ți permite să eviți să ieși hotărâri.

Cu mulți ani în urmă, certându-mă cu fiul meu de patru ani, i-am spus, „Nu vreau să trebuiască să mă înfurii pe tine“. „Păi, atunci, nu te înfuria“, a răspuns el. Am învățat multe din acest moment. Aveam o posibilitate de alegere. Existau alte moduri de a învăța disciplina, existau alte căi de a rezolva problema.

Unicul mod de a te ocupa de mânia inutilă este să recunoști ceea ce este ea în realitate – un consumator de energie, un răspuns fără semnificații.

OBIȘNUINȚA DE A TE MÂNIA

Mânia poate deveni un obicei. Unii oameni răspund fiecărei situații adverse înfuriindu-se. Li se pare adeseori unicul mod, dar rareori primesc un răspuns pozitiv; poate că se descurcă să facă lucrurile, dar lasă sentimente neplăcute.

Nimeni nu răspunde de bunăvoie la instrucțiuni sau ordine date cu ton răstit. A fi plăcut și rezonabil dar ferm solicită mai puțină energie, dar realizează mult mai mult.

În afaceri, vrem să ajutăm clienții sau colegii plăcuți și încercăm să-i evităm pe cei care tot timpul își ies din fire de mânie.

Sentimentele de mânie își au începutul în copilăria noastră. Părinții înțelepți vor recunoaște necesitatea pentru copii să-și exprime aceste emoții și să învețe să și le controleze. Din nefericire, atât de mulți adulți, care niciodată n-au învățat cum să se ocupe de propriile sentimente de mânie, pur și simplu nu pot face față la cele ale copiilor lor.

Un copil dependent de părinții lui în ceea ce privește dragostea, protecția și hrana, fiindu-i interzis să se îndoiască de autoritatea adulților, trebuie să găsească o modalitate de a-și descărca tensiunile interne. El nu îndrăznește să calce regulile de teama pierderii iubirii lor, dar sentimentele de mânie și frustrare vor trebui să găsească o cale de evacuare. Poate nu va da în Tata cu pumnul, dar poate să lovească ușa cu piciorul; poate să arunce tot ce este în sertar pe jos; poate să spargă ceva ce știe că are valoare pentru ei – apoi îi lasă să încerce să le pună din nou împreună!

Ca adulți, ne cramponăm adesea de aceste răspunsuri comportamentale din copilăria noastră, negăsind niciodată un mod mai adecvat de a aborda opozițiile și frustrările.

A fi distructiv pare să ne satisfacă ceva din noi. După aceea vin sentimentele de remușcare: Cum am putut să fiu atât de stupid? Sentimentele se întorc înapoi. Ne simțim din nou copilăroși și dezgustați de noi înșine – și toate acestea ajută la distrugerea stimei față de noi înșine.

Când suntem supărați, este aproape întotdeauna pentru că întreaga responsabilitate pentru actul, omisiunea sau orice altceva este văzută ca fiind a altuia. Nu folosește la nimic încercarea de a lucra cu dispoziția ta sau cu izbucnirile sălbatice, atunci când ai asemenea sentimente. Trebuie să se lucreze cu acestea în momente cu rațiune, mai liniștite, mai calme.

Decizia de a face ceva pozitiv în legătură cu tine însuși trebuie să vină numai de la tine!

SATISFACEREA NECESITĂȚILOR

Când avem o părere foarte proastă în legătură cu noi înșine, avem nevoie în mod constant de încurajări că suntem OK, că modul în care acționăm este acceptabil. Când nu se întâmplă acest lucru, lipsa noastră de încredere în noi înșine ne este confirmată.

Sentimentul încrederii înseamnă că nu suntem deranjați de comportamentul altor oameni față de noi – pur și simplu îl vedem ca pe opinia lor sau ca o proastă creștere, sau lipsă de înțelegere și nu suntem afectați de el. După cum spune un titlu al unei cărți: *Ce crezi tu despre mine nu mă privește.*

CUM SĂ FACI FAȚĂ FURIEI ALTORA

Când suntem confrunțați cu cineva care este *foarte* mânios, când caută în mod evident un scandal sau o luptă și folosește ceva/orice ca o scuză, este necesar să detensionăm situația în cel mai rapid mod posibil. Când cineva este mânios, nu folosește la nimic încercarea de a-ți argumenta situația ta sau să-l faci să vadă că poate greșeala este a lui. El te va învinovăți în totalitate și vei deveni cauza tuturor frustrărilor și sentimentelor reținute.

Astfel de oameni sunt de obicei dincolo de rațiune. Este posibil să fi avut întâietate fără să fi avut cunoștință despre acest lucru într-o situație la birou, sau ai tăiat scurt, din nebăgare de seamă, jumătatea gardului viu al vecinului de la ușa alăturată, ai uitat să inviți un coleg la o aniversare – poate fi aproape orice.

Deseori, lucrul cel mai înțelept este să accepți responsabilitatea: „Îmi pare rău,“ „Îmi cer iertare“, „N-am intenționat să vă supăr“. Trebuie să fii absolut și fără calitative. Pur și simplu nu trebuie să folosești, atunci când cineva este extrem de supărat, expresii ca: „Îmi pare rău, ar fi trebuit într-adevăr să fi văzut...“ sau „Îmi cer scuze, dar n-am știut...“

Ei nu sunt interesați în ceea ce vrei să spui – ei simt o nevoie impulsivă să atace pe cineva și cred că tu le dai motivul perfect pentru a face acest lucru.

Multe dintre distrugerile inutile din lumea noastră de astăzi sunt rezultatul supărării tinerilor care doresc să atace societatea pe care o consideră că nu-i pasă câtuși de puțin de situația lor. Ei trebuie să mai descopere că numai ei se pot schimba, deoarece schimbarea trebuie să vină întâi dinăuntru. Șomajul și condițiile de sărăcie erau mai evidente în anii 1930, dar tinerii nu-și petreceau timpul atunci spărgând proprietățile sau atacând oamenii în vârstă.

Studii întreprinse de Institutul de Cercetare a Crimelor arată că oamenii cu nivel scăzut de autoapreciere par să devină victime mult mai frecvent decât ar rezulta conform legii mediei. Ei prezintă o probabilitate mult mai mare de a fi atacați; par să trimită în exterior semnale și limbajul trupului lor este citit în mod inconștient de către atacatori.

Oamenii încrezători, liniștiți, care luptă pentru drepturile lor, se situează la polul opus; ei impun atenție și respect în mod natural. Un terorist se va gândi de două ori înainte de a acosta pe cineva pe care îl simte că este superior, indiferent dacă acea forță este de natură fizică sau mentală.

Exercițiul 13 – Abordarea mâniei

1. (Încearcă să ajungi la nivelul alfa folosind versiunea prescurtată.) Stai comod și relaxează-te. Privește prin cameră, alege un element din fața ta și concentrează-ți ochii pe acel lucru. Păstrează-ți privirea pe acel element înainte de a începe să treci printr-un sentiment de reverie. Atunci, ochii tăi se focalizează și începi să simți ca și cum ai privi în gol. Îndată ce devii conștient de aceasta, lasă-ți ochii să se închidă ușor și concentrează-te pe propriile senzații fizice. Observă-ți propriile semnale care spun că ești profund relaxat – la nivelul alfa.
2. Gândește-te la ceva ce te face (sau te-a făcut) foarte mânios. Mânia în mod deosebit împotriva celor de lângă noi este adeseori un semnal că ne simțim răniți.
3. Identifică motivul real al mâniei tale. De ce ești mânios de fapt? Este din cauză că cineva te-a tratat prost fără a te lua în considerare? Te-a acuzat cineva pe nedrept? Ti-a fost încălcată intimitatea? Ai fost tu sau familia

ta criticați sau acuzați pe nedrept? De ce te simți de fapt mânios?... (Mânia poate să mascheze deseori ceva care merge mult mai profund.)

4. Având identificată mânia ta, întreabă-te pe tine însuși: *Am dreptul să mă simt mâniat în legătură cu acest lucru, cu această situație?* Imaginează-ți situația. Începe să înțelegi de ce reacționezi cu mânie. Cere-i inconștientului tău să-ți arate cel mai bun mod de a te ocupa de supărarea ta. Ce ți-ar plăcea să schimbi? (A împărți zâmbete este un mod minunat de a risipi mânia.)
5. Imaginează-te discutând problema și comunicându-ți sentimentele cu persoana sau cu persoanele implicate. Ele pot chiar în mod sincer să nu aibă habar că modul lor de comportare te supără. Ia în considerare posibilitatea că tu ai recepționat sau ai înțeles greșit situația. Privește-te pe tine, folosind răspunsuri diferite, astfel ca mânia, pur și simplu, să nu mai fie prezentă. Fii pregătit să ierți – nimeni nu este perfect, toți putem să facem greșeli, toți putem fi câteodată nechibzuiți.
6. Stai liniștit timp de câteva minute și bucură-te de sentimentul acesta care vine din conștientizarea sau noua înțelegere a ta și a sentimentelor tale.
7. Când propriile sentimente de mânie n-au nimic de-a face cu o persoană, vezi calea cea mai bună de a-ți canaliza aceste energii. Uneori, o autoritate poate face reguli care să te mânie dar când este imposibil să faci ceva în legătură cu o situație, mânia este fără efect. Schimbă-ți punctul de vedere spre ceva pozitiv unde poți să ai un efect.
8. De acum încolo, înainte de a deveni mânios, hotărăște-te să te oprești întâi și să te gândești dacă mânia ar realiza ceva pozitiv sau dacă este cel mai bun mod de a-ți comunica sentimentele. Apoi, acționează în cel mai bun mod posibil pentru a obține rezultate pozitive.
9. Numără încet înapoi de la cinci la unu, deschide-ți ochii și reîntoarce-te la starea de conștiență completă, simțindu-te relaxat, calm și împăcat.

Notă: Sunt rare cazurile în care putem să-i schimbăm pe alții, dar putem schimba modul în care îi percepem pe ei și lucrurile pe care le spun și le fac. În loc să fierbi de mânie de fiecare dată când te întorci acasă și descoperi că familia a făcut dezordine în casă – jucării și haine sunt puse peste tot – poți să alegi să vezi aceasta ca pe un compliment. A înțelege că copiii sunt atât de siguri pe iubirea ta încât se simt liberi să fie ei înșiși – chiar dacă este într-un mod dezordonat – este un minunat mod de exprimare. Privește-o ca pe o dovadă că nu ești singur și că există brațe iubitoare – deși poate lipicioase – așteptând să te îmbrățișeze.

12. FOLOSIREA CONSTRUCTIVĂ A CRITICII

În cazul marii majorități a oamenilor, reacția instantanee la critică este aceea de a se apăra. Înainte de a ne opri să ne întrebăm dacă există ceva just în critică, sau dacă am putea învăța ceva din ea, noi devenim mânioși și răzbunători.

CE SE OBTINE PRIN CRITICĂ?

Aceasta poate fi un mod pentru unii de a-și elibera sentimentele pe care nu pot să le exprime într-un alt mod. În acest caz, trebuie să vedem mesajul din spatele cuvintelor.

Când un soț spune: „Ești tot timpul plecată. Nu poți deloc să stai acasă?“, și soția răspunde cu: „Ce tot spui? Tu ești la club trei nopți pe săptămână, nu am și eu dreptul să ies nopțile?“, el încearcă (fără succes) să-i transmită soției că i-ar plăcea ca ea să-și petreacă mai mult timp cu el. Ea vede aceasta ca o acuzație nedreaptă și astfel critica este extinsă pentru a acoperi aproape orice.

Dacă el ar fi spus, „Mi-e dor de tine când nu ești aici“, ea ar fi putut foarte bine să răspundă, „Și tu îmi lipsești mie atunci când ești plecat la club“. Atunci, ei ar fi găsit o cale de a petrece mai mult timp împreună; sau ar fi putut aranja să fie plecați de acasă în aceleași seri.

Uneori, critica este oferită într-un mod adecvat pentru a încerca să-l ajute pe cel care o primește. În acest caz, este important ca ea să fie văzută în această lumină. Este greu de făcut, dar nu imposibil.

„Părul tău arată groaznic, tăiat astfel“ nu este probabil că va primi răspunsul potrivit. Mult mai bine este să sugerezi. „Părul tău se potrivește cu adevărat cu tine când...“ De multe ori *modul* în care critica este oferită este cel care produce reacția de apărare.

Pare a fi în ordine pentru noi să ne criticăm pe noi înșine sau familiile noastre, dar cerul să-l ajute pe oricine altcineva care face acest lucru!

CRITICA NU ESTE DECÂT OPINIA CUIVA

Să ne amintim că, înainte de toate, critica este doar opinia altcuiva. Avem dreptul s-o acceptăm sau s-o respingem.

În cazul în care critica este utilizată ca o formă de atac, o cale de a te ținti, există câteva metode de a o trata.

- Pur și simplu să treci mai departe sau s-o ignori.
- S-o iei ca pe o glumă.
- Să întrebi liniștit, „De ce trebuie să-mi faci asta?” Acesta este un blocaj. Dacă se pregătesc să-ți răspundă, ei trebuie să facă o pauză și să-și examineze intențiile. De multe ori, criticarea altora este o cale de a ascunde opinia rea pe care o au asupra lor înșiși.

Când sunt amenințați, oamenii atacă adeseori, folosind critica. De exemplu, ateii convinși pot să atace credințele religioase, ca o tendință de a se convinge pe ei înșiși că ei au dreptate.

Odată, am fost martoră la aceasta atunci când am ascultat un om care credea ferm că este logic și rațional, încercând să distrugă credințele unui alt om cu o critică severă. În final, „credinciosul” s-a uitat la el și a întrebat: „De ce ai nevoie să distrugi credințele mele? Ce diferență îți va aduce ție acest lucru?” A urmat un moment de tăcere, apoi ateul a răspuns: „Nici una. N-am deloc dreptate. Îmi cer iertare.”

O formă foarte comună a criticii se referă la imagine. Cei mai mulți dintre noi suntem sensibili cu privire la modul în care arătăm. Acest lucru nu este niciodată mai valabil decât atunci când trecem prin anii teribili dintre copilărie și vârsta adultă. Persoana tânără are o nevoie disperată de a se integra, de a fi privită ca „cineva” de către contemporanii săi. Aceasta poate produce părinților stări în care să-și frângă mâinile de desperare. Vestea bună este că aceste faze sunt trecătoare. Reținerea criticii față de fiul sau fiica aflați la vârsta adolescenței indică de obicei o atitudine de grijă și de înțelegere (apreciată de aceștia chiar dacă nu vor spune aceasta niciodată!).

Când oamenii critică aspectele fizice care nu pot fi schimbate, cel mai bun lucru este să râzi de aceste persoane care oferă aceste cuvinte lipsite de amabilitate, sau să le ignori.

Am citit recent o istorie a unei fete care a fost necăjită cu cruzime la școală fiindcă avea dinții din față foarte mari. Ea a fost ironizată cu nume cum ar fi Goofy și Bugs Bunny. Un reportaj de ziar însoțit de o fotografie o arăta pe fată, acum adultă, având un zâmbet minunat. Ea a câștigat foarte mulți bani făcând reclamă la pasta de dinți!

FOLOSIREA CONSTRUCTIVĂ A CRITICII

Să examinăm critica. Există ceva adevărat în ea? Este doar opinia altora? Este ea părtinitoare? Persoana respectivă se simte geloasă sau invidioasă și are sentimente de amărăciune și de dușmănie care sunt exprimate prin critică? Sau critica este adevărată? Dacă este așa, cum o putem utiliza?

Ca scriitor și artist, eu găsesc critica esențială. De multe ori, sunt atât de aproape de lucrarea mea, încât nu mai pot s-o privesc obiectiv și omit lucruri care sunt importante. Am nevoie de o opinie din afară. Atunci când critica este oferită, o ascult, apoi mă gândesc dacă o s-o folosesc sau dacă este corectă. Uneori resping critica, deoarece nu este adevărată în măsura în care vreau să prezint sau să înfățișez ceva.

Nu mă simt rău în legătură cu acest lucru. A fost realizat un punct valabil. A fost o opinie pe care eu am respectat-o, dar pur și simplu nu văd lucrul în acest mod. Pe de altă parte, o critică cinstită poate fi atât de utilă încât scăparea ei din mână ar fi o pierdere reală.

Exercițiul 14 – Folosirea criticii în mod constructiv

1. (Trebuie să fii doar liniștit, confortabil și relaxat pentru a face acest exercițiu.) Ia în considerare o critică ce a fost formulată în legătură cu tine. Una care te supără – una care poate face ca mintea ta s-o rețină și să revină la ea. Este ea valabilă? Este doar opinia altcuiva? Sau are intenția să comunice altceva?
2. Dacă tu crezi că acea critică este sinceră, vezi dacă există vreo cale în care poți s-o folosești în mod constructiv. Încearcă să înveți din ea sau s-o utilizezi într-un mod care întărește și îmbunătățește acea zonă a vieții tale.
3. În cazul în care critica este doar o opinie și tu te simți tulburat de ea, întărește-ți ego-ul tău. Construiește-ți o opinie bună cu privire la tine. Spune-ți încet: *Drumul pe care merg este bun. Mă simt bine în legătură cu mine. Opiniile altor oameni nu mă interesează.* Gândește-te timp de câteva minute la unele dintre însușirile tale bune. Posibil că ești amabil, răbdător, de nădejde, harnic, un bun ascultător...
4. Acolo unde consideri critica un mod indirect de a ți se spune altceva, hotărăște cum este mai bine să poți să lucrezi cu ea. Poate că, într-un moment mai calm, trebuie să ai o discuție cu persoana respectivă. Unii care te critică pentru faptul că ești prea vorbăreț ar putea în realitate să încerce să-ți spună că vor să-i ascuți.

13. MOTIVAȚIA ȘI AUTODISCIPLINA

MOTIVAȚIA

De ce unii oameni sunt atât de motivați? Pare că ei n-au nici un fel de probleme atunci când fac ceea ce se apucă să facă, în timp ce alții se moșmondesc sau nu încep niciodată?

Cum este posibil că unii oameni pot studia, se pot lăsa de fumat, să scadă în greutate, să înceapă un proiect nou sau să continue un proiect început, în timp ce alții doar amână sau renunță, la primul obstacol?

Cei care amână vorbesc interminabil despre ceea ce intenționează să facă. În mod real ei se pregătesc să renunțe la fumat, săptămâna viitoare sau peste două săptămâni; ei vor trimite după cartea aceea despre yoga și vor începe repede; ei se pregătesc să zugrăvească baia atunci când vor putea să facă acest lucru.

Care este diferența și ce putem face în legătură cu aceasta?

Să vedem ce ne face să ne trezim de dimineață? (în afară de faptul că trebuie să vizităm camera de baie).

Când pun această întrebare, oamenii se trezesc cu o varietate de motive: *Trebuie să mă duc la lucru... Trebuie să duc copiii la școală... Vecinii mei ar gândi despre mine că sunt un om leneș și care nu este bun de nimic dacă stau în pat toată ziua.*

Cauza fundamentală este aceeași – teama. Dacă nu se duc la lucru la timp, pot fi în situația de a-și pierde locul de muncă; în cazul în care copiii întârzie de obicei la școală, îngrijitorul școlii va fi chemat, dacă vor sta mai mult în pat, vecinii pot gândi rău despre ei.

Apoi, există alte motive și aici se află cheia. *Știu că mă așteaptă câinele pentru a-l lua afară și lui îi place plimbarea de dimineață devreme... Îmi place într-adevăr această jumătate de oră liniștită pentru mine înainte ca restul familiei să se trezească... Pur și simplu îmi place munca mea.*

Diferența există în modul în care oamenii văd lucrurile. Persoanele din primul grup nu văd nici o plăcere în a se trezi, n-au nimic de așteptat; în realitate ei ar sta mai degrabă culcați în pat, evitând cu totul ziua. Cel de al doilea grup are așteptări; există ceva ce se așteaptă să facă. Dacă vedem că un lucru este atractiv în mod real, suntem motivați să realizăm acest lucru.

Dacă acest lucru nu este atractiv? Să presupunem că ziua începe cu o grămadă de rufe murdare de spălat sau cu o discuție neplăcută cu șeful?

Ideile sunt întotdeauna mai rele decât realitatea, de aceea noi tindem să exagerăm lucrurile și să ne imaginăm ce este mai rău.

Modul de a trata amânările este acela de a ne concentra asupra rezultatului final. Cu cât mai repede se realizează sarcina, cu atât mai repede ea este înlăturată din drum și te-ai eliberat de ea. Imaginează-ți că ai terminat o treabă și trebuie să te simți cu siguranță mai bine.

Pentru a te motiva, trebuie să te concentrezi asupra scopului, nu asupra lucrului. Făcând astfel, ne întărim dorința de a face acel lucru. Poate că nu vrem să consumăm două zile pentru a decora camera de baie, dar dacă ne imaginăm un tablou care reprezintă cât de frumos va arăta camera după ce va fi terminată, suntem motivați să perseverăm până la terminarea lucrării.

Să-ți imaginezi patru ani de studii pentru a primi o diplomă este înfricoșător, dar dacă ai în vedere scopul, întărindu-l în mod frecvent folosindu-ți imaginația, sarcina devine mai ușoară.

Unele lucruri ne motivează cu ușurință: întâlnirea cu persoana iubită, plecarea în vacanță, adoptarea unui câțel nou, ieșirea în oraș pentru o masă bună. Aici, ne concentrăm numai asupra aspectelor pozitive. Ne simțim bine în legătură cu ce ne pregătim să facem și așteptăm cu nerăbdare ca întâmplarea să se producă. Așteptarea este un minunat factor de motivație.

Prin adoptarea acestei abordări și prin aplicarea ei în toate domeniile în care anterior ai amânat să faci lucrurile, poți să te deplasezi de la capătul negativ al scalei către cel pozitiv.

Când un viitor examen ți se pare a fi încă departe, poți simți o motivație redusă de a te apuca să înveți. Aceasta se întâmplă deoarece imaginile pe care le ai despre examen sunt prea îndepărtate de partea ta vizuală „de viitor”. Încercând să te imaginezi stând în sala de examen, vei fi surprins cât de diferită îți va fi motivația de a învăța.

Îmi amintesc de un om de afaceri plin de succes care lucra la un plan de trei ani și la unul de cinci ani. Atunci când explica cum s-a ocupat de acest lucru, mâinile sale indicau ceea ce se petrecea în partea inconștientă a creierului său: planul de trei ani era ținut în fața lui tot timpul, iar planul de cinci ani, deasupra și puțin mai înapoi. Însă ambele erau ținute în fața lui ori de câte ori se gândea la ele.

Rezervă-ți acum câteva minute și fă următoarea vizualizare.

Imaginează-ți ceva ce ai amâna să faci... Notează unde ai plasat imaginea. De cele mai multe ori, această poziție este în afara centrului, poate chiar pe una din laturi. Acum, pune imaginea chiar în fața ta și gândește-te la ea... Aceasta te îndeamnă să realizezi lucrul respectiv. Aceasta se simte imediat – în măsura în care vrei în mod real să te apuci de el. Mișcând imaginea în fața

ta atunci când te gândești la proiectul sau la scopul tău, te motivezi pe tine însuși să lucrezi la realizare.

SUPRAVIEȚUIREA ȘI MOTIVAȚIA

Noi nu putem evita forțele de procreație și cele de autoapărare – ele ne țin la nivel ridicat. Dar automotivația pentru cei mai mulți dintre noi nu este un răspuns natural.

Când cercetăm lumea animalelor, vedem că ele sunt motivate numai de instinct – instinctul de supraviețuire. Ele vânează atunci când le este foame, caută un adăpost atunci când este necesar și își găsesc un partener pentru a asigura continuarea speciei. Chiar și jocul dintre animale nu este un lucru inutil; ele învață, în special atunci când sunt tinere, pe măsură ce își încearcă puterea și-și dezvoltă abilitățile, să fie gata atunci când se confruntă cu situații care le amenință viața.

Pentru cei mai mulți dintre noi, zilele vânătorii pentru supraviețuire au dispărut. Noi desfășurăm activități care ne asigură indirect hrana, adăpostul și îmbrăcămintea și dacă aceasta se întrerupe, avem Sistemul de Asigurări de Stat. Acțiunea personală, ca motivație care de obicei există în noi, nu mai este necesară.

Pentru a ne ocupa, am inventat activități cum ar fi sportul, hobby-urile, studiul și privitul la televizor. Dar acestea nu sunt esențiale pentru supraviețuirea noastră. Noi trebuie să ne motivăm și să ne disciplinăm pe noi înșine. Motivația în afara supraviețuirii nu este naturală, ea este o atitudine a mentalului, pe care trebuie s-o dezvoltăm.

ÎNFRUNTAREA TEMERILOR

Un alt motiv de a nu face lucrurile este teama de eșec. Dacă nu încerci niciodată să faci ceva, nu ai probleme cu sentimentul de a avea un eșec. În realitate, singurul eșec este de a nu face. Încercarea de a face este acumularea experienței; chiar dacă nu ești în stare, dintr-un motiv oarecare, să atingi scopurile cele mai înalte, poți să te simți bine în legătură cu tine fiindcă în ultima instanță ai încercat. Făcând astfel, ai învățat nu numai despre subiectul respectiv, dar de asemenea despre tine însuși.

AUTODISCIPLINA

Autodisciplina merge mână în mână cu motivația. Este adevărat că este mult mai ușor să renunți decât să perseverezi într-o acțiune care este dificilă

sau solicitantă. Pentru a te motiva, trebuie să-ți mărești dorințele. Acest lucru îl faci prin concentrarea asupra tuturor aspectelor pozitive ale obținerii sau ale realizării unui anumit lucru.

„la zilele una câte una“ este în anumite privințe un sfat foarte înțelept. Trecerea în revistă a lunilor de negare și a efectelor asupra nervilor și asupra stăpânirii de sine produse de renunțarea la fumat este suficientă pentru a te face să nu te mai apuci. Renunțarea la fumat într-o zi, la un moment dat, pare a fi mai puțin drastică. Poate fi mult mai ușor acest mod decât dacă te gândești la următorii 20 de ani fără o țigară. Nu trebuie să te concentrezi asupra luptei, ci asupra rezultatelor. Concentrează-te asupra tuturor aspectelor pozitive ale faptului de a fi un nefumător. (Cunosc un om care, cu banii economisiți când s-a lăsat de fumatul țigărilor, a cumpărat un set de instrumente și și-a construit singur un automobil sport.) Utilizarea vizualizării pozitive te ajută adeseori să-ți întărești fermitatea.

Este mult mai ușor să te autodisciplinezi dacă poți să vezi obiectivul urmărit într-o lumină favorabilă. Antrenamentul pentru un sport poate fi extenuant și plictisitor, dar prin concentrarea asupra unor realizări mici – asupra progreselor tale zilnice – te încurajezi pe tine însuși tot timpul, având în vedere mereu scopul final.

ÎNVĂȚARE ȘI RESTIMULARE

Învățarea unui lucru nou poate restimula experiențele rele din copilărie – în special zilele de școală. Dacă ai avut un profesor de matematică ce te-a terorizat, este foarte probabil că nu te-ai simțit bine în această clasă. Ca adult, având de învățat ceva în legătură cu matematica, poți reveni instantaneu la aceste sentimente negative. Acestea pot fi atât de neplăcute, încât pot să te determine să renunți. Poți să constați că nu te poți concentra sau că mintea ta este golită. Dar adevărul este că tu nu ești lipsit de speranță în domeniul matematicii, pur și simplu ai avut un profesor rău.

Când suntem fericiți, învățăm cel mai bine. În starea de anxietate, creierul nu poate funcționa corespunzător. Dacă și profesorii realizează aceasta, putem vedea cum procentajul notelor în clasă crește în mod exploziv.

Secretul motivației se află în creșterea dorinței noastre de a face ceva. Să evităm să ne gândim la un posibil eșec.

Exercițiul 15 – Motivația

Notă: Efectuând unele dintre exercițiile anterioare, este posibil să vezi acum că poți să atingi repede și cu ușurință nivelul alfa. Dacă ți-ar plăcea să

utilizezi o inducție rapidă, folosește una dată deja în Exercițiul 13 sau alege una din lista introdusă la sfârșitul cărții. Poți trece apoi la faza a 3-a a acestui exercițiu.

Am constatat că mulți oameni au tendința să treacă prin tehnica de relaxare înainte de a începe să se ocupe de o problemă. Dacă acest lucru este valabil pentru tine, realizează următoarea inducție.

1. Stai comod, închide ochii și relaxează-te. Imaginează-ți că te afli într-un hamac sau într-un balansoar sau pe o barcă legănându-se ușor la ancoră. Creează-ți un tablou al imaginii tale în care tu poți să te vezi mișcându-te liniștit înainte și înapoi, înainte și înapoi... Inspiră și expiră liniștit și, pentru câteva momente, concentrează-te asupra respirației tale... Imaginează-ți o muzică în surdină care se aude de la distanță, adâncindu-te într-o stare de relaxare, mai adâncă și mai adâncă...
2. Simte-ți corpul relaxat. Observă cât de relaxate se simt degetele de la picioare... Cu greu poți să le simți pe unele dintre ele... Lasă toți mușchii din picioarele tale să se relaxeze și, în timp ce faci acest lucru, observă senzația de greutate în picioarele tale pe măsură ce te relaxezi mai adânc și mai adânc... Acum, lasă-ți mușchii abdominali să se relaxeze, simte cât de moale și de cald și de confortabil este abdomenul tău, în timp ce permiți tuturor acestor mușchi să se relaxeze. În timp ce te scufunzi în jos mai adânc și mai adânc, poți să simți locul în care se odihnește capul tău, poți să simți ușoara apăsare pe spatele tău, dedesubtul fundului și pe partea din spate a coapselor, pe măsură ce te relaxezi. Lasă să se relaxeze toți mușchii scalpului și ai frunții. Lasă să treacă o expresie de calm plină de pace pe fața ta. Simte-ți pleoapele relaxate. Lasă-le să se relaxeze până când se vor simți atât de grele, atât de confortabile și atât de relaxate încât să simți că nu vrei să le deschizi... Lasă-ți gura și buzele să se relaxeze... Acum lasă toate stresurile sau tensiunile din capul, gâtul și umerii tăi să curgă în jos prin brațele tale și în afară prin vârfurile degetelor și în timp ce faci acest lucru brațele tale se simt atât de grele, atât de grele și atât de confortabile pe măsură ce înaintezi și te relaxezi... Observă acum semnalele fizice proprii care spun că ești complet relaxat – la nivelul alfa.
3. Gândește-te la un lucru pe care vrei să-l faci sau la un lucru pe care ar trebui să-l faci dar l-ai amânat. Fă acest lucru cu o activitate pe care poți s-o faci – nu prea dificilă sau prea ambițioasă la început. De ce vrei s-o faci? Ce-ți va aduce? Cum te vei simți când vei face acest lucru?
4. Hotărăște-te când vrei să începi. Fixează un moment exact. Ziua, ora la care vei începe... Hotărăște unde vrei să fii când vrei să începi și cum ai de gând să faci... Vizualizează-te făcând acest lucru. Cu cât mai multă

energie creezi prin gândirea pozitivă asupra scopului tău, cu atât te vei ajuta mai mult să-ți întărești dorința proprie de a acționa.

5. Relaxează-te pentru câteva minute și imaginează-ți scopul... Imaginează-te pe tine lucrând pentru realizarea acestui scop... Imaginează-te reușind.
6. Numără încet înapoi de la cinci la unu, deschide ochii, întinde-te bine și revino la starea de conștiență completă, cu un minunat sentiment de încredere în capacitatea proprie de a realiza orice scop pe care ți l-ai propus pentru tine.

Notă: Urmând acest procedeu și realizând într-adevăr un anumit scop, construiești o structură pe care toate motivațiile viitoare pot fi turnate. Poți repeta acest exercițiu cât de des ai nevoie.

14. SOMNUL BUN

Există puține lucruri care pot să doboare pe un om mai mult decât nopțile fără somn, sau lupta oră după oră pentru a putea să dormi. Când toată lumea din jurul tău se odihnește, timpul se târăște cu o încetineală chinuitoare.

De ce unii oameni găsesc că este atât de dificil să doarmă? Există câteva motive (excluzând durerea), dar toate acestea se adaugă la același lucru – când creierul este pus în alertă de către idei care se tot învârtesc și se învârtesc în capul tău, împiedicându-te să dormi. Atunci când te oprești să te gândești în cuvinte (în afară de cazul în care ești implicat în meditație într-un anumit fel), adormi. Dar cum să poți opri aceste idei? De multe ori, ele sunt atât de inutile, atât de neimportante, încât pare ridicol să aibă o asemenea influență.

Somnul este în multe privințe o obișnuință. Este necesar, pentru mulți oameni, să aibă un anumit număr de ore de somn în fiecare noapte pentru a funcționa în mod eficient.

Primul lucru pe care trebuie să-l accepți este acela că, dacă ai o noapte rea sau chiar câteva, nu se va întâmpla nimic cu tine. În timpul ultimului război, cu raidurile aeriene și necesitatea de a lucra în schimbul de noapte, oamenii au învățat să supraviețuiască cu mult mai puține ore de somn decât ar fi crezut înainte că ar fi fost posibil. Totuși, noi suntem individualizați în ceea ce privește cerințele noastre, iar aceste cerințe sunt foarte variate. Mulți oameni nu au nevoie de mai mult de opt ore de somn, unii se simt foarte bine cu mai puțin de patru ore pe noapte.

Calitatea somnului este cea care are importanță. Patru ore de somn adânc pot fi mai utile decât zece ore de zbucium și răsucire fără odihnă.

Pentru a avea un somn bun, poate fi de ajutor să faci exerciții fizice și să respiri aer curat în timpul zilei. Ai nevoie de un pat care este confortabil și plasat într-o poziție lipsită de curenți. Îmbrăcămintea trebuie să fie ușoară și să nu te incomodeze. De asemenea, trebuie să eviți să mănânci seara târziu. Toate aceste puncte pot suna ca lucruri comune, dar este surprinzător cât de des sunt trecute cu vederea.

Unii oameni cred că ei pot să doarmă numai atunci când există liniște deplină. Dar foarte mulți dintre noi aud trenurile trecând în noapte sau clopotele bisericilor sunând la fiecare sfert de oră. Dacă zgomotul este un factor real de deranj pentru tine, folosește sugestia pozitivă la nivelul alfa pentru a spune că poți ignora orice zgomot pe care îl recunoști ca fiind sigur și normal. Mentea inconștientă este gata să te trezească dacă există o

amenințare reală, nu ai nevoie să ai „o ureche ciulită”. Uneori, mintea inconștientă are nevoie să i se spună aceasta!

Una dintre cele mai frecvente cauze ale imposibilității de a dormi bine este neliniștea. Când permiți minții conștiente să se relaxeze, ideile care sunt reținute la ananghie în timp ce ai fost ocupat, se vor îngrămădi înăuntru și este imposibil să le oprești. Folosind Exercițiul 7, pune toate lucrurile legate de stres într-o cutie și aruncă-le jos în fântână. Apoi, plimbă-te prin grădina ta explorând-o în mod real și adăugând la ceea ce găsești în ea. Dacă faci acest lucru, îți permiți să fii antrenat în somnul tău natural.

Poate fi de ajutor să ții un teanc de hârtii și un creion lângă pat și să scrii toate ideile sau lucrurile pe care trebuie să ți le reamintești sau să le faci în ziua următoare. După ce faci aceasta, relaxează-te și imaginează-ți o scenă plăcută, cum ar fi o plimbare la țară sau pe plajă, pentru a fi ajutat să fii antrenat într-un somn adânc, satisfăcător.

Pentru a elimina ideile meschine, lipsite de roade, concentrează-te asupra unui lucru plăcut care nu este stresant în nici un fel. Poți să mergi înapoi către locuri vizitate adesea în copilărie, într-o casă sau o grădină locuită anterior, către o amintire din vacanță – întărește-le cu sunete, atingeri, mirosuri sau gusturi dacă sunt corespunzătoare. Dacă constăți că mintea ta trage înapoi către acele idei cicălitoare, adu-o înapoi cu fermitate către amintirile bune și scenele plăcute.

Este mult mai ușor folosind una dintre tehnicile descrise pentru a ajunge la nivelul alfa. Prin concentrarea ta asupra unui obiect specific, previi intrarea altor idei și deoarece exercițiul nu este important sau esențial, emisfera stângă se plictisește cu el și începe să se relaxeze permițând emisferei drepte să preia conducerea. Vei trece prin nivelul alfa către nivelul teta și vei adormi.

Dacă te trezești în timpul nopții, nu începe să te neliniștești cu privire la reluarea somnului. Folosește aceeași metodă pentru a te concentra asupra unui lucru plăcut și odihnitor și încearcă să intri direct în această experiență.

Înregistrarea unora dintre exerciții pe casetă și apoi ascultarea lor în timpul relaxării și adormirii funcționează foarte bine pentru unii oameni. Uneori, mă întâlnesc cu clienți după mulți ani de la încheierea tratamentului și ei îmi spun că încă, din timp în timp, pun casetele pe care le-am înregistrat pentru ei și le folosesc atunci când se simt stresați ori au probleme în a adormi.

Dacă ai o istorie lungă de somn rău, trebuie să rupi obiceiul. Pentru a face aceasta, culcă-te în pat cu o oră mai târziu în fiecare noapte – dacă în mod normal te culci la ora zece, culcă-te la ora unsprezece și apoi în noaptea următoare la douăsprezece, și așa mai departe. Acest lucru poate fi necesar

să fie făcut timp de o săptămână, atunci când nu trebuie să te duci la lucru, iar metoda, în mod frecvent, rupe obiceiul. O dată ce ai terminat un ciclu și ți-ai dat seama care este pentru tine timpul rezonabil de intrare în pat, încearcă pentru continuare să menții cât mai exact posibil acest timp.

Ține minte că unii oameni nu au nevoie de mult somn. Pur și simplu poți să fii unul dintre aceștia. Pentru mine, am descoperit de-a lungul anilor că mă simt foarte bine dacă dorm la două nopți o dată. După cum am spus, toți suntem unici, individuali în ceea ce privește cerințele noastre speciale!

ÎN CONCLUZIE

Am parcurs un drum lung împreună de când ai început această carte. Dacă ai folosit deja unele dintre exerciții, sunt sigură că vei începe să ai rezultate.

Privind înapoi în manuscrisul meu, mesajul care îl străbate, mai presus de toate celelalte, este acela că posibilitatea noastră de a face schimbări – de a întări, limita sau sărăci viața noastră – depinde de imaginile pe care le creăm în mintea noastră.

ANEXĂ

EXERCIIILE CARE CONDUC LA NIVELUL ALFA

Notă: Întotdeauna să începi un exercițiu așezându-te într-o poziție confortabilă, relaxată, știind că ai timp să-ți continui sesiunea fără a fi întrerupt.

Primele 6 exerciții au fost deja descrise în textul principal al acestei cărți. Ele sunt repetate aici pentru a fi utilizate în alte condiții decât cele care au fost descrise detaliat în diferitele capitole.

FOLOSIREA UNUI LEAGĂN

1. Închide ușor ochii și respiră adânc, adânc, umple-ți cu adevărat plămânii cu aer, apoi expiră și relaxează-te... Continuă să respiri adânc și în mod regulat, și în timp ce faci acest lucru fii atent la orice piedici sau neuniformități în respirație și încearcă să le netezești...
2. În timp ce continui să respiri adânc și regulat, imaginează-ți că fiecare inspirație pe care o faci este ca un leagăn înălțându-se în sus în aer, iar fiecare expirație, este ca un leagăn care revine la loc în jos...
3. Creează-ți mental împrejurimile. Leagănul tău poate fi plasat în orice loc pe care îl alegi: într-o grădină cunoscută sau una pe care o imaginezi; poate să fie într-un parc sau să fie legat de un copac într-o veche livadă... poate-ți place să-ți imaginezi că ești din nou un copil stând în leagăn sau poate împingi cu leagănul pe altcineva... În timp ce continui să respiri adânc, să inspiri și să expiri, imaginează-ți ce poți vedea când te uiți în sus... un cer albastru, limpede, având deasupra un aeroplan la înălțime mare, aripile lui lucind argintiu în lumina soarelui. Poate că auzi păsările sau sunetul vocilor copiilor care se joacă. Când leagănul urcă poți vedea deasupra vârfulor copacilor sau al acoperișurilor și poți zări în depărtare turla bisericii...
4. Acum, în timp ce continui să respiri adânc și regulat, observă orice disconfort fizic: acesta poate fi în partea inferioară a spatelui, în gât, în umeri... Atunci când l-ai localizat, îl recunoști cu calm... și în timp ce continui să respiri adânc inspirând și expirând, imaginează-ți că alimentezi cu oxigen direct locul respectiv – oxigenul dătător de viață, purificator și vindecător – și în timp ce expiri, te eliberezi de orice stres sau tensiune, le lași doar să se topească complet...

5. Continuă în acest fel timp de câteva minute, până când te simți relaxat în mod confortabil și apoi începe să-ți verifici mental corpul, începând cu picioarele. Gândește-te la fiecare deget în parte, mai întâi la un picior apoi și la celălalt... De acum, vei constata că ai devenit atât de relaxat, încât cu greu poți să simți unele degete și cu greu poți distinge un deget de următorul... Fii conștient de senzația de greutate în picioare, atunci când începi să te relaxezi. Lasă-le să se simtă grele, atât de grele, atât de confortabile și atât de relaxate. Este bine, dar lasă fiecare mușchi să înceapă să se relaxeze în timp ce continui să-ți verifici interiorul corpului... Simți mușchii stomacului relaxați, în timp ce respiri încet, inspirând și expirând... Observă ritmul respirației... Se încetinește și acest lucru este perfect natural, același lucru se întâmplă în fiecare noapte, când mergi la culcare... Poți fi în stare să simți bătăile inimii în timp ce te relaxezi mai adânc și mai adânc. Lasă scalpul să se relaxeze. Lasă toți mușchii feței, gura și buzele să se relaxeze. Lasă mușchii de la gât și de la umeri să se simtă moi și relaxați... Acum lasă toate stresurile și tensiunile din cap, gât și umeri să curgă în brațe și să iasă afară prin vârful degetelor... Observă că brațele încep să se simtă grele, foarte grele, atât de grele și atât de confortabile în timp ce te relaxezi... Observă acum sentimentele și senzațiile în mâini și în degete... fii conștient de orice furnicătură și vibrație a pulsului, de orice senzație de căldură sau de frig...
6. Fii calm și respiră liniștit... Fii conștient de senzațiile proprii... Fiecare dintre noi realizează acest nivel de relaxare – nivelul alfa – în modul său propriu. Pentru unii, acesta este o senzație de greutate mare în picioare, brațe sau în corp; alții încearcă o senzație de zbor lipsit de greutate. Vei simți că picioarele tale sunt amortite sau vei simți furnicături. Poți învăța simplu să recunoști relaxarea totală și, cu practică, poți fi în măsură să realizezi această stare rapid și cu ușurință. În acest mod plăcut de relaxare, poți începe să recunoști propriile sentimente și senzații. Observă aceste senzații fizice, pentru că ele îți spun când ai ajuns la nivelul de relaxare necesar pentru instrucțiuni și sugestii pozitive, care urmează să fie receptate de către mentalul tău inconștient. O dată ce ai recunoscut aceste semnale, urmează cu sugestiile și vizualizările de autohipnoză.

CAMERA TA SPECIALĂ

1. Închide încet ochii, relaxează-te și imaginează-te într-o cameră minunată pe care ți-ai creat-o. Ai toți banii de care ai nevoie pentru a face această cameră atractivă, călduroasă și confortabilă. Există un vechi cămin

deschis, cu un foc de bușteni care troznește în interiorul acestuia; câteva fotografii sau tablouri atârnă pe pereți și există un vas cu flori pe o măsuță lustruită pentru servirea cafelei, alături de tine – observă culoarea florilor și poate că poți să simți și un vag parfum de la acestea. Stai într-un fotoliu confortabil în fața focului și te relaxezi...

2. Acordă atenție acum sentimentelor și senzațiilor din corpul tău, pe măsură ce înaintezi și te relaxezi. Verifică senzațiile din degetele de la picioare, din picioare, din mușchii picioarelor, pe măsură ce înaintezi în relaxare. Simte-ți mușchii abdominali relaxați... Observă-ți ritmul respirației pe măsură ce coboară din ce în ce mai adânc... Respirația ta va deveni din ce în ce mai lentă și aceasta este foarte bine; același lucru se întâmplă în fiecare noapte când te duci la culcare. Permite ca o expresie calmă, plină de pace, să treacă pe fața ta, în timp ce-ți relaxezi toți mușchii de pe scalp și de pe frunte. Acum poți să-ți simți limba așezată confortabil în gură în timp ce-ți relaxezi maxilarul. Acum, relaxează-ți mușchii gâtului și ai umerilor. În timp ce faci acest lucru, imaginează-ți toate stresurile și tensiunile din capul, gâtul și umerii tăi scurgându-se în jos prin brațe și în afară, prin vârful degetelor tale. Observă senzațiile din mâinile tale, care se relaxează mai adânc și mai adânc în starea ta naturală a nivelului alfa. Urmează cu sugestiile și vizualizările proprii.

ÎNTR-O GRĂDINĂ

1. Stai comod sub aspect fizic și relaxează-te. Închide ochii și imaginează-te coborând zece trepte mari, de piatră, într-o grădină frumoasă. Inspiră adânc și expiră și numără calm fiecare treaptă când cobori în grădină... La capătul scării, oprește-te și privește în jurul tău. Ce anotimp este? Remarcă florile, foșnetul frunzelor și ciripitul păsărilor. Poate că poți să vezi fluturi sau un heleșteu cu pești... Fă-ți timp și creează o grădină unde poți să te bucuri. Hoinărește prin grădina ta și, în timp ce faci acest lucru, observă structura cărării de la picioarele tale și simte căldura blândă a soarelui pe piele. Acum, poți să șezi pe un scaun unde să stai și să te relaxezi și mai mult.
2. Acum, poți să-ți examinezi corpul, începând cu degetele de la picioare, apoi picioarele, mușchii picioarelor, abdomenul, pieptul, mușchii capului și ai feței, mușchii gâtului și ai umerilor – imaginează-ți orice tensiune scurgându-se în jos prin brațe și în afară prin vârfurile degetelor. Lasă brațele să se relaxeze – simte-te relaxat fizic. Ia-ți timp, trăiește relaxarea totală, completă.

3. Începe să recunoști propriile semnale fizice care îți spun că ești total relaxat, la nivelul alfa. Poate că pentru tine acestea sunt senzații de greutate, o furnicătură sau o vibrație a pulsului, o senzație de plutire. O dată ce ai recunoscut aceste semnale, urmează cu sugestiile și vizualizările de autohipnoză.

NUMĂRĂTOAREA INVERSĂ DE LA 500

1. Stai comod și relaxează-te. Privește prin cameră și fixează-ți ochii pe ceva din fața ta. Poate fi orice – un tablou, un semn de pe perete, o lampă... În timp ce continui să te concentrezi pe acel loc, începi să numeri încet înapoi de la 500, pentru tine... Continuă numărătoarea până simți că ochii devin obosiți și vor să se închidă. Când îi simți gata să se închidă, lasă-i să se închidă. Nu te lupta să-i ții deschiși; ei vor începe să se simtă în mod natural obosiți sau umeziți și vor începe să clipească. Lasă să se întâmple totul natural.
2. Când ochii tăi s-au închis, încetează să mai numeri și verifică mental dacă fiecare parte a corpului tău este relaxată complet. Simte-ți relaxate degetele, picioarele, corpul... Permite unei expresii de calm pașnic să treacă peste față; lasă-ți gura și buzele relaxate. Imaginează-ți toate stresurile și tensiunile din capul, gâtul și umerii tăi curgându-ți prin brațe și afară prin vârfurile degetelor. Fii conștient în mod confortabil de sentimentele și senzațiile din corpul tău când te relaxezi până la nivelul alfa. Folosește sugestiile și vizualizările proprii.

FOLOSIREA TABLEI

1. Stai confortabil și relaxează-te. Imaginează-ți în fața ta o tablă neagră pentru copii și un șevalet. Câteva bucăți noi de cretă albă se află pe un pervaz în fața tablei. La un moment dat, tu te imaginezi aplecându-te înainte și luând între degete o bucată de cretă. Începi să scrii pe tablă, începând cu prima literă a alfabetului. Când faci acest lucru, spui numele acestei litere încet, pentru tine, apoi ștergi litera și procedezi la fel cu următoarea. Din nou te uiți la ea, îi spui numele încet către tine, o ștergi și continui în acest fel cu alfabetul până când ajungi la litera Z... După ce ștergi această ultimă literă, respiri adânc, adânc și atunci când expiri, te simți alunecând în jos în starea ta naturală de nivel alfa. Observă semnalele tale fizice în timp ce te eliberezi și relaxează-te. Continuă după cum urmează, dacă vrei.

2. Imaginează-ți acum că te ridici, părăsești fotoliul și deschizi ușa către exterior. Privind în afară, vezi că este o după-amiază încântătoare, și simți o mare dorință de a ieși afară pentru o perioadă. Îți pui încălțăminte confortabilă pentru exterior și o jachetă ușoară... Este primăvară și, în timp ce te plimbi, observi frunzele verzi, proaspete ale arborilor și vezi primulele galbene delicate în gardul viu. Păsările ciripesc și se aude un sunet îndepărtat de motor de avion în înaltul cerului albastru, limpede. Îndată te apropii de o minunată pădure, sigură și liniștită. Te hotărăști să o apuci pe o cărare printre copaci... Este atât de liniștit și de calm aici. Solul devine moale sub picioare din cauza frunzelor care au căzut an de an și a mușchiului moale, verde. Lumina soarelui este filtrată printre frunzele copacilor, coborând în săgeți de lumină, pentru a atinge cărarea înaintea ta... Curând, auzi sunetul apei care curge. Ajungi la un pârâu încântător. Apa este transparentă și scânteiază în timp ce trece în valuri deasupra pietrelor și a prundișului. Găsești un loc confortabil pe un mal acoperit cu iarbă și te așezi lângă apă. Te întinzi înainte și pui degetul în șuvoiul de apă și simți apa rece proaspătă trecându-ți printre degete. Te simți atât de plin de pace, atât de relaxat.
3. Gândește-te la problema ta. Ce este ceea ce vrei să schimbi? Folosește sugestiile și vizualizările proprii.

BALANSUL UȘOR

1. Stai confortabil, închide ochii și relaxează-te. Imaginează-te într-un hamac sau într-un balansoar, sau pe o barcă legănându-se ușor în ancoră. Creează-ți o imagine proprie în care poți să te imaginezi făcând mișcări ușoare, înainte și înapoi, înainte și înapoi... Inspiră și expiră ușor și, pentru câteva momente, concentrează-te asupra respirației tale... Imaginează o melodie liniștitoare în surdină, care vine de la distanță, cufundându-te într-o stare de relaxare mai adâncă și mai adâncă...
2. Simte-ți corpul relaxat. Observă cât de relaxate se simt degetele de la picioare. Poți să simți cu dificultate unele degete față de celelalte...Acum lasă să se relaxeze toți mușchii picioarelor și ele se simt atât de grele, atât de grele, atât de confortabile și atât de relaxate. Lasă să se relaxeze mușchii tăi abdominali. În timp ce simți că te cufunzi din ce în ce mai adânc și mai adânc, poți să simți locul în care se odihnește capul tău. Simți presiunea ușoară în partea din spate, în jurul feselor și al părții din spate a coapselor, pe măsură ce te relaxezi. Observă ritmul respirației tale și poți să simți pieptul tău cum se mișcă ușor pe când inspiri și

expiri, inspiri și expiri... Lasă toți mușchii scalpului și ai frunții să se relaxeze. Permite unei expresii de calm pașnic să treacă pe fața ta. Simte-ți pleoapele relaxate. Lasă-le să se relaxeze până când se simt atât de grele, încât simți că nu vrei să le deschizi. Lasă gura și buzele să se relaxeze... Acum lasă toate stresurile și tensiunile din capul, gâtul și umerii tăi să se scurgă prin brațele tale și să iasă prin vârfurile degetelor. Brațele tale se simt atât de grele pe măsură ce se relaxează... Observă acum semnalele fizice proprii care îți spun că ești complet relaxat – la nivelul alfa. Utilizează sugestiile și vizualizările pozitive.

VIZITAREA UNEI AMINTIRI DIN COPILĂRIE

Având ochii închiși, imaginează-te vizitând din nou o casă din copilărie – un loc cu amintiri fericite. Deschide ușa și intră înăuntru. Reamintește-ți tot ceea ce poți despre acea casă în timp ce cercetezi fiecare cameră. În final, alege o cameră în care vrei să stai un timp și să te relaxezi. Stai confortabil. Acum, examinează-ți mental întregul corp, începând de la degetele picioarelor și de la picioare... Recunoaște semnalele fizice proprii care îți spun că ai atins nivelul alfa. Apoi, programează-te cu sugestii și vizualizări pozitive (sau folosește un exercițiu adecvat pentru a te ajuta să rezolvi problema ta sau să-ți atingi scopul).

PE PLAJĂ

Cu ochii închiși, imaginează-ți că te plimbi pe o plajă încântătoare, pe nisipul moale și cald, cu picioarele goale. Simte-ți picioarele cum se cufundă puțin, lăsând urme în nisip. Privind în jos poți să vezi alge, scoici, poate un pescăruș... Când ajungi la marginea apei, te oprești și te uiți pe apă, observând culoarea cerului și norii care se plimbă pe cer. Pășești ceva mai aproape de apă, simțind valurile ușoare care lipăie în jurul degetelor tale de la picioare. Apa este atât de caldă și de plăcută, încât ți-ar plăcea să te imaginezi mergând în adânc. Poți chiar să înoți dacă vrei. Amintește-ți, poți să faci orice cu imaginația ta. În cele din urmă poți să pleci de lângă apă și să faci o plimbare înapoi de-a latul plajei, unde găsești un loc unde să te tolănești și să te relaxezi. Pe măsură ce te relaxezi mai adânc și mai adânc, observă semnalele fizice proprii care îți spun că ești la nivelul alfa. Urmează cu sugestiile și vizualizările pozitive sau continuă folosind un exercițiu specific.

UȘA SECRETĂ

Închide ochii și imaginează-ți un perete în fața ta. În acest perete este o ușă secretă care conduce într-un loc special unde poți să te relaxezi și să fii tu însuși. Creează-ți împrejurimile – ele pot fi reale sau fantastice. Observă ce idei și imagini vin în minte. Abordează cu interes și curiozitate ceea ce există în fața ta. Orice ai descoperi aici va avea o semnificație specială – poate fi situat complet în afara conștiinței tale și în acest fel va avea o valoare deosebită pentru tine. Stai aici până când simți că tot ceea ce a fost necesar să înțelegi a fost realizat. Vei ști când s-a întâmplat aceasta – va fi un anumit tip de semnal.

Acest semnal poate veni ca o dorință de a te mișca sau de a te întinde, poți să oftezi din adânc. Deschide-ți ochii și întoarce-te la lumea de fiecare zi.

Din timp în timp, poți să alegi să te întorci prin această ușă pentru a permite mentalului tău inconștient să lucreze pentru tine. Când ai o problemă pe care nu poți s-o definești sau vrei să-i dai părții tale creative libertatea de a se dezvolta, treci prin această ușă în perete și explorează. Fii curios față de tot ceea ce vei găsi aici.

Notă: Toți oamenii creativi fac ceva similar. Acesta este timpul în care emisfera stângă conștientă trebuie să stea de-o parte și să permită emisferei drepte să preia comanda.

UN MOD DIFERIT DE RELAXARE

Închide ochii. Pune mâinile confortabil în poală sau pe brațele fotoliului și relaxează-te. Concentrează-te asupra degetului mic de la mâna ta dreaptă. Încearcă să fii conștient de senzațiile din el: lungimea și grosimea acestui deget, orice furnicătură sau vibrație pe care o simți. Imaginează-ți forma și culoarea unghiei. Menținând încă în conștiință toate aceste senzații în acel deget mic, acordă atenție următorului deget în același mod... acum, degetului mijlociu... acum, degetului arătător... acum, degetului mare... Observă senzațiile din palma mâinii tale: poți simți furnicături sau vibrații... Observă dosul palmei tale: fii atent la temperatura aerului de la nivelul pielii... Păstrând încă în atenție toate aceste impresii și senzații din mâna ta dreaptă, treci la mâna stângă. Începând cu degetul mic al mâinii tale stângi, observă toate impresiile sau senzațiile în exact același fel... Observă fiecare deget în parte, apoi degetul mare, palma mâinii și dosul palmei. Concentrează-te asupra impresiei de lipsă de greutate din mâinile tale pe măsură ce te relaxezi. Rămâi cu aceste impresii timp de câteva momente și apoi imaginează-ți un balon

mare care este legat de încheietura mâinii tale. Imaginează-ți că îți ridică mâna în aer... Dacă la acest nivel mâna ta simte ca și cum ar vrea să plutească, las-o să o facă. Când ai trecut printr-o asemenea senzație încântătoare de lipsă de greutate, imaginează-ți că tai legătura și lași mâna să plutească din nou în jos. Vei fi în nivelul alfa. Acum, utilizează sugestiile și vizualizările pozitive.

AUTOVINDECAREA

Inducția de mai sus este o cale bună pentru a te conduce către vizualizarea autovindecării. Pentru a continua, imaginează-ți o lumină minunată, vindecătoare, care-ți înconjoară corpul. Ea are o căldură plăcută care curăță și vindecă. Fii relaxat și plin de pace. Ai capacitatea de a te vindeca – dacă n-ar fi adevărat, n-ai fi supraviețuit ca specie. Fii relaxat și concentrează-te pe acea parte a corpului tău care necesită a fi vindecată, dirijează energia ta naturală de vindecare către acea zonă. Privește aceasta ca un lucru bun – imaginează o lumină minunată, vindecătoare, ajutând corpul tău să facă ceea ce vrea în mod natural să facă.

Întoarce-te la această lumină vindecătoare și vizualizeaz-o de câteva ori în fiecare zi atunci când ești bolnav. Aceasta poate face numai bine. Vizualizarea în acest mod ajută de asemenea la întărirea sistemului tău imunitar.

Corpul „vrea” să se autovindece. În timp ce te gândești la o boală sau rană din trecut de care te-ai vindecat complet, amintește-ți cum ai tratat-o în mintea ta. Ai „știut” că te vei simți mai bine. Folosește aceeași atitudine față de orice boală pe care o ai acum – *așteaptă-te* să-ți fie mai bine.

Notă: Deși autovindecarea este un subiect care trebuie să fie tratat separat, cred că această carte n-ar fi fost completă fără să fi dat o metodă simplă de a te ajuta să ai o sănătate mai bună.

În colecția **INTERZONE** au apărut:

VINDECAREA TRAUMELOR EMOȚIONALE PRIN HOMEOPATIE

de Peter Chappell

Demersul medical holistic recunoaște că principala cauză a bolilor constă, de obicei, într-un blocaj energetic la nivel fizic, mental sau emoțional. Acest blocaj poate fi determinat de traume derivate din tulburări emoționale, cum ar fi: necazuri de familie, supărări, pierderea unor persoane apropiate. Remediile homeopatice pot ajunge până la esența traumei, eliberând energia blocată și determinând vindecarea.

Lucrarea oferă:

- informații referitoare la traumele emoționale potențiale, de la probleme de familie până la crime;
- explicații ale problemelor comportamentale, viciilor și bolilor care pot fi cauzate de traume emoționale;
- o ghidare lipsită de pericole și eficientă pentru autotratement.

PROGRAMAȚI-VĂ SUCCESUL *de Jack Black*

Jack Black este cel mai important conferențiar englez în probleme motivaționale. Implicându-se în domeniile stresului și educării mintale, el a creat un program propriu de dezvoltare și atitudine pozitivă, MindStore, și a deschis căi noi în privința motivațiilor personale, sportive și de afaceri. Mesajul său este puternic, eficient și, în primul rând, lesne de urmat. Veți afla cum:

- să vă depășiți limitele pentru a atinge obiective aparent imposibile;
- să vă ocupați în mod eficient de schimbare și să preluați controlul asupra propriului viitor;
- să vă depășiți deprinderile negative și să obțineți o puternică încredere în sine;
- să vă relaxați și să stăpâniți stresul;
- să vă atingeți visele.

Toate acestea nu sunt simple promisiuni. Tehnica a funcționat pentru mii de indivizi, începând cu directori de companii și terminând cu sportivi de prim rang.

KI – ENERGIA VITALĂ *de Louise Taylor și Betty Bryant*

Ki, termenul japonez pentru esența energiei vitale, constituie tema centrală în modul oriental de abordare a sănătății și bunei dispoziții. Metodele occidentale pentru o sănătate bună se bazează pe puterea trupului și pe controlul nivelurilor de stres. Cartea de față analizează mai multe modalități de asigurare a unei sănătăți cât mai bune, privite din ambele puncte de vedere: **occidental**

și **oriental**. Modul occidental este mai familiar, cel oriental mai exotic. Cititorul poate compara aceste abordări foarte diferite, decizând care dintre ele îi se pare mai accesibilă. Fiecare capitol constituie o abordare generală a uneia dintre principalele cerințe ale sănătății: nutriție și regimuri alimentare, exerciții fizice, tehnici de respirație, tipuri de masaje și de manipulări fizice, metode de relaxare, precum și efectele râsului și ale unui trai pozitiv.

ÎNDRĂZNEȘTE SĂ-ȚI SCHIMBI VIAȚA! *de Wendy Grant*

În lumea noastră frenetică, simțim uneori că suntem depășiți de evenimente și că mergem spre nicăieri, într-o periculoasă derivă. Mai grav: uităm cum să ne simțim bine și cum să ne distrăm. Dar viața nu trebuie să fie cenușie și monotonă dacă *îndrăznim* să ne schimbăm! Cum să procedăm? Prin metodele **vizualizării creative**, această carte vă ajută să:

- vă exprimați emoțiile;
- vă înfrunțați temerile;
- renunțați la iluzii deșarte;
- dobândiți succesul și fericirea;
- fiți creativ;
- fiți dumneavoastră înșivă.

IRIDOLOGIE *de James și Sheelagh Colton*

Iridologia este un procedeu cu mari posibilități în înțelegerea stării noastre de sănătate prin examinarea ochilor. Are un rol vital atât în diagnosticarea și combaterea unor simptome de tipul migrenei, cât și în combaterea anumitor boli pentru care diagnosticarea timpurie prezintă o importanță covârșitoare, ca de pildă diabetul, scleroza multiplă, deficitul de vitamină A și B și anumite stări patogene ale rinichilor. Autorii cărții au dobândit o experiență vastă în practicarea iridologiei pe baza numeroaselor studii de caz pe care le-au întreprins.

Citind această carte veți afla:

- ce este iridologia și cum trebuie înțeleasă;
- care este utilitatea iridologiei;
- cum puteți folosi tehnicile de bază ale iridologiei pentru diagnosticare.

Cartea mai conține diagrame și tabele cu indicații privind autodiagnosticarea.

SECRETELE ÎNCREDERII ÎN SINE *de Patricia Cleghorn*

Fiecare dintre noi poate profita de pe urma sporirii încrederii în sine, indiferent dacă simțim adesea îndoieli sau ne arătăm siguri de noi doar la exterior. Cartea oferă călăuzirea și inspirația necesare pentru a face schimbările dorite în viață și arată cum să vă exploatați optim calitățile și talentele înnăscute.

Cu ajutorul exercițiilor și exemplelor practice de concentrare personală, veți învăța să:

- vă dezvoltați respectul de sine;
- vă relaxați și să vă simțiți stăpân pe situațiile ce apar în viață;
- vă recunoașteți adevărata valoare ca individ și să vă ascultați intuiția;
- vă controlați stresul și să abordați criticile;
- creați relații mai fericite;
- aveți mai mult succes în munca dumneavoastră;
- vă identificați și realizați obiectivele personale.

MANUAL DE MEDITAȚIE *de dr. David Fontana*

Se adresează în egală măsură novicei și practicantului avansat, descriind fundamentele teoretice și practice ale tuturor abordărilor majore, orientale și occidentale, ale meditației.

Printre subiectele abordate sunt:

- Tipuri de meditație; concentrarea și respirația.
- Meditația pe cele cinci elemente și pe culori; vizualizarea.
- Yoga, Zen, Tai chi chuan, șamanismul, misticismul creștin, Cabala.
- Mantra, yantra, mandala, kundalini, chakra, koan, tumo.
- Tradițiile misterelor occidentale; puterea simbolurilor.

Prin exemple și îndrumări practice clare, lucrarea arată cum poate fi utilizată meditația pentru:

- relaxare și contracararea stresului zilnic, cât și pentru psihoterapie;
- obținerea unei concentrări și a unei conștientizări superioare;
- dobândirea autocunoașterii și autoacceptării;
- dezvoltarea spirituală.

TRANSFORMAREA MINTII ȘI TRUPULUI PRIN TAO *de Huai-Chin Nan*

Mulți oameni încep să înțeleagă că mintea și trupul reprezintă un tot inseparabil, fiecare dintre cele două părți influențând-o pe cealaltă în mod intim și de lungă durată. Lucrarea tratează în mod sistematic efectele psihofiziologice pe care le produce meditația, conform viziunii anticilor ce practicați știința trupului și minții. Veți găsi informații care nu au mai fost accesibile niciodată în epoca modernă, în legătură cu efectele pe care meditația le are asupra oamenilor sănătoși sau bolnavi.

Volumul de față este produsul unei vieți dedicate analizării atente a unor experiențe proprii, la care se adaugă și vastele cunoștințe pe care autorul le are atât despre taoism, cât și despre budism. Pentru cei care doresc să exploreze misterele profunde ale vieții și universului, profesorul Huai-Chin Nan este unul dintre cei mai valoroși ghizi.

În seria Paranormal a Editurii Teora

AU APĂRUT:

1. **Viața după pragul morții** – Eugen Celan
2. **Războiul parapsihologic** – Eugen Celan
3. **Provocările paranormalului** – Eugen Celan
4. **Fenomene parapsihologice** – I. Mamulaș și C. Bianu
5. **Telepatia** – Eugen Celan
6. **Enciclopedia științelor oculte**
7. **Psihokinezia** – Ioan Mămulaș
8. **Blocâmp și bioradiații** – Eugen Celan
9. **Reiki** – Dumitru Hristenco
10. **OZN și arta războiului** – G. Constantinescu
11. **Radiestezia** – Dumitru Hristenco
12. **Astrologia practică vol. 1** – Adrian Cotrobescu
13. **Parapsihologia și timpul** – Ioan Mămulaș
14. **Întâlniri de gradul 4** – Dan D. Farcaș
15. **OZN – Afacerea UMMO** – Renaud Marhic
16. **Terra – provocarea necunoscutului** – G. Constantinescu
17. **Astrologia practică vol. 2** – Adrian Cotrobescu
18. **Elemente de chiromanție modernă** – Lori Reid
19. **Astrologia natală** – Alexandru Nicolici
20. **Aveți capacități paranormale?** – H. Eysenck, C. Sargent
21. **Feng shui și arta culorilor** – S. Rossbach, Lin Yun
22. **Secretele astrologiei chinezești** – Kwan Lau
23. **Sinele ascuns** – M. Pilkington & The Diagram Group
24. **Fenomenul PSI** – Dr. Sorin Modreanu Banat
25. **Astrologia practică vol. 3** – Adrian Cotrobescu
26. **Există viață după moarte?** – Robert Kastenbaum
27. **Psihometria – capacitate paranormală** – Ted Andrews
28. **Călătorii astrale** – Gavin și Yvonne Frost
29. **După Roswell** – P.J. Corso, W.J. Birnes
30. **Manual de Feng Shui** – Jami Lin
31. **Dezvoltarea capacităților parapsihologice** – W.W. Hewitt
32. **OZN-uri de pe celălalt tărâm** – Dan D. Farcaș
33. **Folosirea practică a capacităților paranormale** – J. Friedlander, C. Pearson

VOR APĂREA:

Astrologia practică – Adrian Cotrobescu
Grafologie practică – Cash Peters

Ți se pare că nu mai poți domina evenimentele?

Calitatea vieții tale este afectată de tensiune și de griji?

O carte inspirată, ușor de folosit, care îți oferă tot sprijinul de care ai nevoie pentru a-ți controla viața, pentru a-ți descătușa potențialul creator ascuns și pentru a te simți fericit și împlinit.

Exercițiile de vizualizare creativă și de autohipnoză descrise de autoare te ajută pas cu pas:

- ✓ să-ți dezvolti încrederea, motivația și autodisciplina
- ✓ să te eliberezi de mânie, de teamă și de fobii
- ✓ să-ți modifizi în mod pozitiv reacțiile
- ✓ să înveți să te relaxezi complet
- ✓ să faci schimbări în acele zone ale vieții tale care nu funcționează prea bine
- ✓ să-ți îmbunătățești relațiile personale și de lucru

Wendy Grant este membră a „Asociației naționale a consilierilor hipnoterapeuți și psihoterapeuților” din Marea Britanie și autoare a cărții **Îndrăznește să-ți schimbi viața.**